

أضواء على
الثقافة والاستشارات الاستراتيجية

بمبادرة العامة لقطاع الأسرة
مهرجان الترفيه والتجديد بالبحر الأحمر

أضواء على
الثقافة والاستشارات الأسرية

طبعة ثالثة
أغسطس ١٩٩٤

شكر وتقدير

نتقدم أسرة معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية بالشكر والتقدير إلى
هيئة التنمية الدولية الأمريكية بالقاهرة لتوفيرها التمويل لاعداد هذا الكتاب .

كما نتقدم أسرة المعهد بالشكر والتقدير إلى هيئة اعداد المادة العلمية للكتاب السادة
الأساتذة

أستاذ علم النفس .	الأستاذ الدكتور سعد جلال
أستاذ ورئيس وحدة الخصوبة والعقم بجامعة عين شمس .	الأستاذ الدكتور عزيز خطاب
أستاذ ورئيس قسم الصحة العامة بجامعة طنطا .	الأستاذ الدكتور خليل القشلان
عميدة معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية .	الأستاذة صالحة عوض
ممنشأر الاقتصاد المنزلى بوزارة التربية والتعليم .	الأستاذة بثينة الكفراوي
ممنشأر الفلسفة وعلم النفس بوزارة التربية والتعليم .	الأستاذ ماهر رياض

كما ساهم فى تنظيم المادة العلمية والمراجعة المطبعية وإخراج الكتاب كل من :

- الأستاذ أحمد عبد الله عبد الكريم أخصائى التدريب بالمعهد .
الأستاذ السيد عطيه شتوي أخصائى التدريب بالمعهد .

ان موضوع الثقافة الأسرية ، موضوع كبير يتسع ليشمل جوانب الحياة كلها مما يصعب على أى كتاب أن يلم بجميع اطرافه ، إذ أنه يغطى مجالات علميه متعددة من الطب والتشريح ووظائف الأعضاء ، إلى الاقتصاد وعلم الاجتماع والنفس والانثربولوجيا الاجتماعية والعلاقات الانسانية ، إلى علم الجنس والدين والأخلاق ، إلى الطب والتوجيه والعلاج النفسى ، وغيرها من الميادين التى تتداخل وتتشابك لتعطى صورة عن حياة الانسان مع غيره من الناس داخل التنظيم الاجتماعى الذى يمثل نواة المجتمع ألا وهى الأسرة التى هى نقطة البداية والمحور فى حياة أى فرد .

والكتابة عن الأسرة والعلاقات الزوجية والأسرية ومايرتبط بها من موضوعات ومشكلات تمثل جانباً من الجوانب الدقيقة ذات النواحي بالغة الحساسية التى تمس صميم حياة كل فرد بدءاً من اختيار شريك الحياة الزوجية ، ومروراً بتكوين الأسرة واهميتها ووظائفها وحدوث الحمل وإنجاب الأطفال ومنه إلى سلم التطور النفسى والجنسى للأبناء وماقد يترتب على ذلك من مشكلات نفسية وجنسية تحدث لهم ، وكيف نواجهها بأسلوب علمى ليق مستخدمين أساليب التربية والصحة الجنسية والنفسية لتنشئة أجيال سوية ، ومتى وكيف نبدأ بهذه التربية ؟

ويرى علماء الاجتماع والنفس أن جذور المشكلات العميقة فى الحياة الزوجية تمتد بعيداً إلى البيت الذى أتى منه كل من الزوج والزوجة ، والنموذج الذى شاهده كل منهما للحياة الزوجية والأسرية فى منزل الأبوين ، وفكرة كل منهما عن دوره كزوج أو زوجة ، ومدى رغبة كل منهما فى إنجاب الأطفال وأساليب تربيتهم والتخطيط لمستقبلهم .

ولما كانت المشاكل الأسرية لاتقف عند هذا الحد بل قد تتطور إلى مشاكل اقتصادية ومشاكل فى الحمل والولادة وتغذية الأطفال ... إلخ ، فكانت من هنا نقطة البداية والمنطلق للتفكير الموضوعى فى نشر الثقافة الأسرية ، فقدم المعهد بمشروع تم تمويله من هيئة التنمية الدولية الأمريكية لتدريب الفئات الاعلامية والتعليمية والتنقيفية والاجتماعية والطبية الذين يرتبط عملهم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة بتنظيم الأسرة والسكان ليتولوا بالتالى تدريب غيرهم ، ليشتركوا جميعاً فى بث هذه الثقافة من خلال برامج عملهم لتنوير الرأى العام بأهمية الثقافة الاسرية وارتباطها بتنظيم الأسرة .

ويأتى هذا الكتاب تجميعاً للمادة العلمية التى اعطيت للمتدربين خلال البرامج التدريبية

المركزية التي نظمها المعهد في هذا المجال ، ونحاول من خلال هذا الكتاب أن نصل إلى جوهر كل موضوع يتصل بالثقافة والحياة الأسرية أملاً في أن نضع أيدينا على مواطن الداء للوصول إلى علاج للنقاط والعناصر التي يجب الوصول إليها لتنوير الناس وتوضيح أمور حياتهم التي قد تكون خافية عليهم ليضعوا الحلول المناسبة لعلاج المشكلات التي تصادفهم لنضمن لهم حياة آمنة مستقرة توطيداً للروابط الزوجية والأسرية على أساس من التفهم السليم والتعمق الكامل من خلال التوجيه الأسري والتكيف للحياة الزوجية لمساعدة الأسرة كجماعة وكأفراد ليفهم كل منهم نفسه ويتفهم مشاكله ويستغل الامكانيات الذاتية المتاحة وامكانيات البيئة ليحدد أهداف تتفق وهذه الامكانيات ويختار الطرق المحققة لها بحكمه وتعلل ، فيتمكن بذلك من حل مشاكله حلولاً عملية تؤدي إلى تكيفه مع نفسه ومع من حوله ، فيبلغ أقصى مايمكن أن يبلغه من النمو والتكامل في شخصيته .

وهذا الكتاب ينطوي تحت لواء الكتب العلمية التي تعطى للقارئ العادي والدارس والباحث والأخصائي الاجتماعي والآب والأم والابن إضافة جديدة إلى علمه ومعلوماته ، وعمقاً جديداً لفهم دوافعه ومشاعره ، ويجعله أكثر فهماً لهذا الجديد من حياته وأكثر وعياً وإدراكاً واستعداداً لتقبل مايدور حوله من النواحي الزوجية والأسرية بجوانبها المختلفة .

عميدة المعهد

صالحة عوض

الفهرس

رقم الصفحة

الباب الأول : التكيف الأسرى

- ★ إختيار الشريك ١
- إختيار الشريك فى الواقع المصرى ٣
- المعايير السليمة لإختيار الشريك ٤
- الحب وإختيار الشريك ٨
- الصورة النموذجية لعلاقة الحب الحقيقى ٩
- ★ الأسرة ١٢
- أهمية الأسرة فى النسيج الإجتماعى ١٢
- تطور الأسرة الإنسانية ١٢
- الوظائف التى إحتفظت بها الأسرة وأهميتها ١٣
- تأثير الأسرة على الطفل قبل الولادة ١٥
- الرعاية للمرأة قبل الزواج ١٦
- مكاتب فحص الراغبين فى الزواج ١٦
- ★ النمو النفسى الجنسى للفرد ١٨
- النمو النفسى الجنسى وعلاقته بالثقافة السائدة فى المجتمع ١٨
- مراحل النمو النفسى الجنسى للفرد ٢١
- الخصائص الجنسية الأولية والثانوية ٢٣
- مرحلة المراهقة مرحلة عاصفة ٢٤
- مشكلات الزواج ٢٥
- المشكلات الجنسية الرئيسية فى ظل العلاقات الزوجية ٢٥
- العلاقة بين الزوجين فى السن المتقدمة ٢٦
- أشكال الإنحراف الجنسى ٢٧
- ★ مشكلات تربية الأطفال ٣٠
- العلاقة بين الطفل ووالديه ٣٠
- مشكلات تتعلق بالتغذية ٣٤
- مشكلات تتعلق بالنوم ٣٥

٣٦	التبول اللاإرادی
٣٨	الخوف
٣٩	عدم الثقة بالنفس
٤٠	الكذب
٤٣	السرقه عند الأطفال
٤٥	الغضب والسلوك العدوانی
٤٧	الغیرة
٤٩	المشكلات الجنسية
٥٣	★ التریبة الجنسية
٥٣	أهمية التریبة الجنسية ومفهومها
٥٤	أهداف التریبة الجنسية
٥٥	متى تبدأ التریبة الجنسية وكيف تتدرج
٥٧	التریبة الجنسية قبل البلوغ
٥٧	إحترام الأنوثة والرجولة
٥٨	الدين والدافع الجنسي
٥٩	التریبة الجنسية فی المدرسة

الباب الثاني : الصحة الجنسية

٦٣	★ المضار الطبية الناجمة عن ختان صغار الإناث
٦٤	النشأة التاريخية لعملية الختان
٦٦	لماذا تمارس عملية الختان
٦٧	التوزيع الجغرافي
٦٩	المضاعفات الطبية للختان
٧٢	المضاعفات الجنسية للختان
٧٣	المضاعفات النفسية
٧٦	★ الاستجابة الفسيولوجية الجنسية للمرأة
٧٧	مرحلة الإثارة
٨٠	مرحلة النشوة
٨٢	مرحلة الارتواء الجنسي
٨٥	مرحلة التصريف أو الاسترخاء

٨٥	عدم الوصول إلى حد الإرتواء الجنسي
٨٧	مناطق الإثارة الجنسية
٨٧	المهبل الصناعي
٩٠	★ الإستجابة الفسيولوجية الجنسية للرجل
٩٠	مرحلة الإثارة
٩٣	مرحلة إستواء النقشة
٩٤	مرحلة الإرتواء الجنسي
٩٦	مرحلة الإسترخاء
٩٧	الأداء الجنسي وحجم القضيب
٩٩	العلاقة بين الحب والجنس

الباب الثالث : إقتصانيات الأسرة وصحة أفرادها

١٠٣	★ الغذاء والصحة
١٠٤	أطعمة البناء (المواد البروتينية)
١٠٤	أطعمة الطاقة والحرارة
١٠٦	أطعمة الوقاية
١٠٨	الأملاح المعدنية
١١١	غذاء الأسرة
١١٤	إختيار وجبات تتمشى مع القدرة الشرائية للأسرة
١١٨	نماذج قوائم الفطور
١١٨	نماذج وجبات غذاء
١١٩	قوائم وجبات مختلفة بدون لحم
١٢٠	ترشيد الاستهلاك لتقليل الفاقد من الأطعمة
١٢٣	أسباب أمراض سوء التغذية
١٢٣	السمنة
١٢٤	النحافة
١٢٥	حب الشباب
١٢٥	الإرهاب
١٢٥	سقوط الشعر

١٢٦	★ الأمراض التناسلية
١٢٦	الزهرى
١٢٩	الميلان
١٣١	★ الحمل
١٣١	الإخصاب
١٣١	كيف تتكون التوائم
١٣٢	ظواهر الحمل والتغيرات التي تصاحب الحمل
١٣٤	العناية بالأم خلال فترة الحمل
١٣٦	نمو الجنين وتطوره داخل الرحم
١٣٧	غذاء الجنين قبل الولادة
١٣٧	نقاط يجب مراعاتها في غذاء الحامل
١٣٩	نماذج لوجبات غذاء للحامل (حسب الحالة الاقتصادية)
١٤١	العناية بالطفل بعد الولادة
١٤٢	تغذية الأم بعد الولادة
١٤٣	غذاء الطفل
١٤٣	الرضاعة الطبيعية
١٤٥	الرضاعة الصناعية
١٤٨	قطام الطفل
١٤٨	تغذية الطفل بعد المنتين
١٤٩	★ أضرار الحمل المتكرر
١٤٩	بالنسبة للأم
١٤٩	بالنسبة للطفل
١٥٠	بعض أمراض الحمل
١٥٠	أنواع الإجهاض
١٥٢	وسائل تأخير الحمل أو منعه
١٥٤	★ ميزانية الأسرة
١٥٤	تعريف الموارد البشرية
١٥٦	الموارد الغير بشرية
١٥٨	تخطيط الإنفاق الأمري
١٥٩	سجلات الميزانية
١٦٠	بعض وسائل زيادة دخل الأسرة

الباب الرابع : التوجيه الأسرى

- ١٦٣ ★ التكيف للحياة الزوجية
- ١٦٦ مجالات التكيف فى الحياة الأسرية
- ١٦٦ مجال مخلفات البدء بالحياة الأسرية
- ١٦٨ المجال الاقتصادى
- ١٧٠ مجال العلاقات بالأهل والأقارب والأصدقاء
- ١٧٩ مجال السيادة والسيطرة وتوزيع السلطة
- ١٨٠ مجال العلاقات العاطفية
- ١٨٣ مجال العلاقة الجنسية
- ١٨٥ مجال القيم
- ١٩١ مجال الإتصال
- ١٩٤ مجال تربية الأولاد
- ١٩٧ مجال الترفيه ووقت الفراغ
- ٢٠٠ ★ التوجيه الأسرى ومستوياته
- ٢٠٠ ماذا يعنى التوجيه الأسرى
- ٢٠٣ مستويات التوجيه
- ٢٠٥ التوجيه كعملية تعميم وتعليم
- ٢١٢ التأهيل للزواج
- ٢١٤ مراحل التأهيل للزواج وتطور الأسرة
- ٢٢٦ ★ أساليب التوجيه الأسرى وعملياته
- ٢٢٦ من الذى يقوم بالتوجيه الأسرى
- ٢٣١ تحفظات وتحذيرات فى المشكلات الزوجية الجنسية
- ٢٣٥ التوجيه الفردى
- ٢٣٥ تهئية جو المقابلة
- ٢٣٦ موقف كل من الأخصائى والعميل فى المقابلة
- ٢٣٧ طرق إستدراج العميل للكلام فى المقابلة
- ٢٣٩ التوجيه بالطريق المباشر
- ٢٤١ التوجيه بالطريق غير المباشر
- ٢٤٣ العناصر المشتركة فى طرق التوجيه

٢٤٥	التوجيه الجماعى
٢٤٧	الخطوات التنفيذية لتكوين جماعة للتوجيه
٢٤٨	الدورات التدريبية كتوجيه جماعى
٢٤٩	التمثيل ولعب الأنوار فى التوجيه الجماعى
٢٥٠	وسائل مساعدة للتوجيه
٢٥٣	★ التوجيه فى مجال تنظيم الأسرة
٢٥٥	عناصر التوجيه الجيد
٢٥٦	كيف تقدم المعلومات للعلاء حول الوسيلة المختارة
٢٥٨	أهمية التوجيه فى مجال تنظيم الأسرة
٢٥٩	التوجيه عملية مستمرة
٢٦٢	نماذج لمقابلة العلاء واسلوب توجيههم
٢٦٤	نقاط هامة يجب مراعاتها فى عملية التوجيه

★ ★ ★ ★

الباب الأول
التكيف الأسري

اختيار الشريك

تتمثل الخطوة الأولى نحو تكوين الأسرة في اختيار الفرد لشريك حياته ، والمبادرة في الاختيار تكون في أغلب الأحوال من جانب الرجل ، بمعنى أنه هو الذي يعرض للمرأة أن تقبل أو ترفض ، ولكن للمرأة أيضاً دورها في عملية الاختيار ليس فقط في قبول أو رفض من يتقدم لخطبتها ، بل يكون لها في كثير من الأحيان دور إيجابي بدرجة أو بأخرى في اختيار الشريك ، ووسيلة المرأة في ذلك التلميح في كثير من الأحيان .

وسواء كانت المبادرة من جانب الرجل أو المرأة فإن رضا كل من الطرفين من أهم عوامل نجاح الأسرة ، وفي الإسلام قبول المرأة شرط لصحة الزواج ، وقبول الفتاة التي لم تتزوج من قبل يكون بسكونها ، فالمسكوت يتضمن عدم الاعتراض وفي كل من الكنيستين الكاثوليكية والبروتستانتية يسأل القس خلال المراسم الدينية للزواج كلا من العروسين عن قبوله للطرف الآخر ، وعند سماعه الرد بالإيجاب ، يكمل القس مراسم الزواج .

وهناك عوامل عديدة تسهم في نجاح الزواج بخلاف رضا الطرفين ، من أهمها ألا يكون الزواج زواج مصلحة ، وبتعبير آخر ألا يكون اختيار الشريك قائماً على أساس استغلال طرف للطرف الآخر .

وهنا يتعين أن نعترف أن كل زواج يستهدف تحقيق مصالح شخصية ، فالإنسان ليس كالحَيوان - فيما يتعلق بالتناسل - تكون الغريزة الجنسية هي الدافع لزوجاته ، فالحَيوان يتزاوج ويتكاثر من أجل هدف لا يعرفه أو يعيه هو حفظ النوع ، ذلك أن الحيوان يسعى وراء اللذة فقط ولا يمي الهدف من هذه اللذة أو مابعداها ، ولكن الإنسان ليس كالحَيوان فيما يتصل بالتكاثر والعلاقات الجنسية ، فقد ساعدت الحضارة الإنسان على أن يشعر بفرديته وأن يسعى إلى منفعة وسعادته الخاصة ، والإنسان ليس مطالب بأن يتنكر لما فيه صالحه وسعادته ، ولكن فيما يتصل باختيار الشريك عليه أن يعمل على تحقيق صالح الأسرة التي هو بصدد تكوينها ، وفي صالح الأسرة فائدة أكيدة لمصلحة شخصياً ، وعليه أن يفرق بين المصالح العاجلة والآجلة .

والمصالح الآجلة يبقى أثرها لسنوات طويلة حتى بعد وفاة الزوجين وتتمثل في الأبناء الذين يأتون ثمرة لهذا الزواج .

كما عليه أيضاً أن يفرق بين المصالح المشروعة والمصالح التي لا تفرها أخلاقيات المجتمع ولا تقول قوانين ، لأن دائرة الأخلاق أوسع من دائرة القانون ، كما عليه أيضاً أن يفرق بين المصالح الضيقة التي تتمثل في المصالح المادية للفرد فحسب ، والمصالح التي تنسج لتشمّل الزوجين والأبناء الذين لم يولدوا بعد والمجتمع بأسره .

واختيار الشريك في ضوء المصالح المادية العاجلة والضيقة ووفقاً للمعايير والأخلاق التي لا يفرها المجتمع أمر شائع في العصر الحديث ، والبعض لا يخل من أن يطلق على الزواج اسم « الصفة » ، وحتى لو لم ترد هذه اللفظ على اللسان فإن مفهومها يكون وارداً في ذهن بما تتضمنه من أفكار عن حسابات الأرباح والخسائر ، ومن المصالح الشائعة لاختيار الشريك وقيام الزواج مايلي :

* الثروة التي يمتلكها أحد الطرفين أو الرغبة في التعاون بين أسرتين تمتلكان مصانع أو متاجر أو مزارع ... ، وتستهدف الأمريتان تدعيم هذا التعاون بصلة النسب ، ومن بين المصالح الاقتصادية التي ركزت عليها الأفلام المصرية في الأربعينات ديون والد العروس والتي يمكنه الخلاص منها عن طريق زواج ابنته من رجل ثرى وكانت السينما المصرية تدّين بشدة مثل هذه الزيجات وتبارك الزيجات القائمة على الحب .

* الرغبة في التسلق إلى طبقة أو فئة اجتماعية أعلى وهذه الرغبة نجدها عند كل من العريس والعروس ، وهناك دائماً الفتاة التي تسعى إلى الزواج من رجل ثرى .

* وهناك المصالح الوظيفية ذلك أنه من الشائع أن يتطلع أحد الموظفين إلى الزواج من ابنة رئيسة أو ابنة المدير العام معيماً وراء الترفقات الاستثنائية .

* التفاخر والتباهي ، فالبعض يتطلع إلى الزواج ممن يمكنه أن يفخر بهم أو بهن من ابنة أو أخت كبير أو مشهور حتى لو زال عنه مركزه ، وبنات الملوك السابقين يجدن خطاباً كثيرين لمجرد أنهم ينتمين إلى أسر مالكة أو أسر تشتهر بالجاه أو الثراء .

* الزواج السياسي ، وكان شائعاً في العصر الذي كانت فيه النظم الملكية هي السائدة وكان يستهدف تدعيم الروابط بين الدول أو الامارات أو الدوقيات .

* ويمكن أن يدخل في عداد المصالح العاجلة أيضاً الافتتان ، وهذا يعنى أن كل ما أعجب أحد الطرفين في الطرف الآخر هو الشكل أو الهيئة أو الجمال وقد يكون ذلك قبل الجهر والمضمون .

وبالقطع هناك أنواع أخرى من زواج المصلحة وإن لم يكن لها الذبوع والانتشار كما في الأنواع التي ذكرناها .

اختيار الشريك فى الواقع المصرى :

كان المجتمع المصرى حتى أوائل القرن العشرين مجتمعاً مغلقاً (بالنسبة للبنات على الأقل) وكان الاختلاط بين الفتيان والفتيات معدوماً ، وإذا كانت البنت تذهب إلى المدرسة ، فعندما تبلغ الثانية عشر من عمرها وربما قبل ذلك يمنحها أبوها من الذهاب إلى المدرسة وعليها أن تبقى بالمنزل فى إنتظار من يخطبها ، وفى خلال هذا الوقت تتعلم من أمها فنون الطهى وإدارة المنزل ، وحتى أوائل القرن التاسع عشر وربما فى أوائل القرن العشرين كانت الفتاة ممنوعة حتى أن تطل من النافذة ، وحتى اسم البنت كان عورة ومن بقايا ذلك نجد فى الوقت الحاضر من يطلق على زوجته اسم « الجماعة » والبعض يمنع عن ذكر اسم أمه فى الاستشارة التى تقدم لاستخراج البطاقة الشخصية أو العائلية ، وبعض اعلانات الوفيات حتى الآن لاتذكر فيها اسم المتوفاة أو أسماء النساء أقارب المتوفى بل يذكر حرم فلان أو كريمة فلان .

كيف كانت الزيجات تتم إذن ؟ وكيف يختار الفرد شريك حياته ؟

كانت السيدات من مختلف العائلات تتزاور (نون حضور الرجال بالطبع) وكانت الأم التى يكون لديها ابنا فى سن الزواج تبحث عن عروس له من بين الأمر التى تمت إليها بصلة القرابة أو الجوار أو الصداقة . كانت الأم هى التى تختار ابن وأحياناً كان الأب هو الذى يختار ولكن الأم هى التى كانت لديها الفرصة الأكبر لترى العروس ولم يكن للعريس فرصة كبيرة فى أن يرى العروس بل فى حالات كثيرة لم يكن للعريس أن يرى عروسه إلا بعد كتب الكتاب وفى ليلة الزفاف بالتحديد . وفى كل الأحوال كانت العروس لاتخطب لشخصها بل لأنها ابنة العائلة الفلانية وكانت توصف من قبيل المدح بأنها « بنت أصول » .

وفى حالات قليلة كانت العائلات المستنيرة تسمح للعريس بعد الاتفاق المبدئى أن يزور أسرة العروس بصحبة والديه . ومن المناظر التقليدية التى نجدها حتى اليوم منظر العروس وهى تدخل إلى الزوار لتقدم الشربات وعيناها إلى الأرض وعلى العريس أن يختلس النظر إليها بشرط ألا تقضه العيون وهو يفحص ويدقق .

وثمة صورة أخرى من صور اختيار الشريك كانت موجودة فى الماضى ، وربما لازالت موجودة فى المجتمعات المغلقة ولكن بشكل ضيق بالقياس إلى الماضى ، ونعنى بذلك اختيار الشريك عن طريق الخاطبة .

ويخطئ من يظن أن الخاطبة لم تكن موجودة إلا فى المجتمع المصرى أو المجتمعات

الشرقية بل عرف المجتمع الأوروبي بل والأمريكي الخاطبة فى الماضى والخاطبة هى المرأة التى تحترف التوفيق بين العروسين فى الحلال . وكانت تحتفظ بـصور عديدة للشبان والشابات وكان عقلها أشبه بالأرشيـف الذى يحوى المعلومات عن كل من ينشد الزواج . ولكن الأرشيـف المذكور لم يكن يتصف بالدقة فقد كانت الخاطبة تطلب فى مدح العروس عندما تخاطب العريس وفى مدح العريس عندما تخاطب العروس ، تمام كما يزين التاجر بضاعته الجيدة أو غير الجيدة بالكلام المنمق وكانت بطبيعة الحال تتقاضى أجراً من كل من العروسين .

وإذا كانت هذه هى مهنة الخاطبة فإن المجتمع عرف ويعرف حتى الآن من يقوم بدورها من قبل الهواية وهناك دائماً من يعمل بالقول الشائع « يابخت من وفق رأسين فى الحلال » وكان ولا يزال هؤلاء أغلبهم من النساء والواحدة ترى أن من المناسب جداً أن يكون فلان لفلانة وتسعى للتوفيق بينهما فإذا وفقت إلى ذلك تشعر بسعادة بالغة ويعرف الكاتب شخصاً من هذا النمط من كان يعدد الأطفال الذين ولدوا نتيجة الزيجات التى كان هو السبب فى إتمامها وكان يفخر بهؤلاء الأطفال افتخاره بأولاده هو شخصياً .

على أنه مع تطور المجتمع المصرى بإنشاء الجامعة المصرية ومع توالى إنشاء الجامعات بدأ الطلاب يتكلمون عن بعض قصص الحب بين الطلاب والطالبات ، الذى يحاول أن يتوارى ، وإن لم يفلح أبطال هذه القصص فى إخفائه تماماً . وبدأت مع الاختلاط تتزايد فرص الاختيار المستقل لشريك الحياة وليس عن طريق الاختيار أكثر من أى وقت آخر فى الماضى أو المستقبل .

على أنه قد توالى خروج المرأة إلى العمل من الجامعات وغيرهن ولاحت فرصة أخرى فى اختيار الشريك بين زملاء وزميلات العمل الواحد وإن كان لا زال (فى أغلب الأمر المصرية) للأبوين كلمة فى موضوع اختيار الشريك .

وهناك من ينادى بأن الاختلاط عيب وحرام ويترتب عليه الكثير من المخاطر ولكن الكاتب يرى أنه من المستحيل الرجوع إلى الوراء وأن الشباب ، رغم ما نسمع أو نقرأ عن بعض الانحرافات ، يتمتع بوعى ونضج مزايد ، وإذا كان للاختلاط مساوئه فإن للفصل بين الجنسين (وهذا أمر مستحيل كما قلنا) مساوئ أكثر بكثير .

المعايير السليمة لاختيار الشريك :

ليس الجمال وحده هو المعيار عند اختيار شريك الحياة وعندما نقول الجمال نقصد الجمال فى الفتاة والوسامة فى الرجل . الجمال يذهب مع الزمن ، بل وقد تعلمه العين

والتحفة الجميلة التى تقتنيها فى بيتك قد لا تراها بعد فترة من الزمن حتى وان وقعت عليها عينك . وقد قال أحد الأنبياء « أن كل امرأة فيها لمحة من الجمال حتى لو ظننت هى أو ظن الناس أنها دمية . ويميز هذه اللمحة الجميلة فى المرأة من حبها » وقديما قالوا « الحب أعمى » وكذلك « مرأة الحب عمياء » وهذا القول سيظل صحيحا طالما بقى إنسان على وجه الأرض وعندما يصف أحد العريس بأنه قبيح أو دميم ، تجد من يرد عليه قائلا « الرجل عيبه جيبه » وإذا كان هذا المثل يركز على المال فذلك لأن الرجل هو المسئول عن الاتفاق على الأسرة ولكن المهم أن هذا المثل يقول أن الوسامة والجمال ليست هى المقاييس التى يجب التركيز عليها .

التفاهم والارتياح الذى يجده كل من الرجل والمرأة عند الآخر والاهتمامات المشتركة يجب أن يكون لها الاعتبار الكبير عند اختيار الشريك . وهذه الأمور تساعد الأسرة على الصمود أمام الزمن والمشكلات التى تصادفها كل أسرة وهذا التفاهم له علاقة وثيقة بالتمائل فى مستوى التعليم والثقافة والتكافؤ الاجتماعى والتقارب فى السن وهذه سننناؤها فى الفترات التالية :

التمائل فى مستوى التعليم والثقافة :

التباين فى مستوى التعليم والثقافة يخلق فجوة فى طريقة التفكير والنظرة إلى الحياة وأساليب معالجة المشكلات ... مهما كانت درجة الحب التى تربط بين الرجل والمرأة ذلك أنه بمرضى الوقت تهدأ العاطفة بين الزوجين ويتبين الطرفان أو أحدهما الفارق بينهما . وقد يعزو صاحب المستوى الأعلى فى الثقافة والتعليم أية مشكلة أسرية قليلة الشأن إلى هذا الفارق . وتتراكم المشكلات وتتفاقم وتصبح الحياة ضيق ومعاناة مستمرين . ذلك إذا لم تنته بالطلاق .

التكافؤ الاجتماعى :

التباين بين المستوى الاجتماعى لكل من الرجل والمرأة لا يضمن زواجا ناجحا ومعمر ا . فالزواج وان كان علاقة بين رجل وامرأة فى المقام الأول ، إلا أنه أيضا علاقة بين امرتين وشخصية كل من الزوجين هى نتاج البيئة الاجتماعية التى نشأ فيها وامتص منها العادات والتقاليد والعرف والذوق الذى يسود هذه البيئة ومن الصعوبة بمكان أن يتخلص أحد الطرفين من هذه كلها ليعايش الطرف الآخر .

القيم والاخلاقيات المشتركة :

فى حالات عديدة يكون مستوى التعليم والثقافة واحدا أو متقاربا ولكن تختلف نظرة كل من الرجل والمرأة إلى القيم والاخلاقيات والقيم هى المبادئ أو الأفكار التى يضعها الانسان معيارا لسلوكه وسلوك الآخرين وعلى الفرد أن يختار الشريك الذى يتفق معه فى القيم ولنتصور رجلا يقدر الفن ولا يدخل بالمال فى سبيل اقتناء اللوحات الفنية فى حين أن شريكة حياته ترى أن هذ تبذيرا واسرافا . ولنتصور رجلا يقتنص الفرص التى تحقق النجاح له صارفا النظر عن قيم الوفاء والامانة فى حين أن زوجته تضع هذه القيم فى المقام الأول . وهذا الاختلاف فى القيم يحقق بلاشك حياة كلها صراع وتعاसे مؤكدة .

الصحة الجسمية والنفسية :

هذا العامل له أثر بالغ فى نجاح الزواج ولذلك فإن الفحوص الطبية قبل الزواج والتعرف على التاريخ الصحى لكل من أسرتى العروسين أمر هام للغاية والمعروف أن ثمة أمراض تنتقل بالوراثة من الأبوين بل من الأجداد .. إلى الأبناء وحتى لو كان الفرد ليس مريضا بأحد الأمراض التى تنتقل بالوراثة فإنه قد يكون هذا المرض كامناً فى خلايا جسمه فى شكل صفة متنحية تنتقل إلى الأبناء . فالصفات الوراثية التى تحملها الجينات (حملة الاستعدادات الوراثية) قد تكون صفات سائدة أو متنحية .. والصفة السائدة هى التى يحملها الفرد (قد يكون مريضا وراثيا يعانى منه الفرد بالفعل) أما الصفة المتنحية فهى التى لاتظهر فى جيل من الأجيال ولكن الفرد ينقلها إلى أبنائه عن طريق الجينات وقد قال الرسول عليه الصلاة والسلام « تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس » كما أن المثل الشعبى يقول « العرق يمد لسابع جد » وكل من الحديث الشريف والمثل الشعبى يشير إلى الصفات الوراثية المتنحية غير المرغوب فيها .

وقد عرفت الانسانىة منذ قديم الزمان مساوئ الزواج من الأقارب خاصة إذا كانت هناك أمراض وراثية فى أفراد الأسرة . وفى هذه الحالة يكون الاحتمال كبيرا فى انتقال هذه الأمراض إلى الأبناء .

وثمة أمراض تنتقل بالوراثة مثل الشيزوفرنيا . ولهذا لابد من التركيز على الصحة النفسية والعقلية عند اختيار الشريك .. عند الشريك نفسه وعند أسرته ونقل التركيز على هذه الأمراض لأن الأمراض الجسمية تكون بادية للعين فى أغلب الأحوال ولايبدل الانسان جهدا كبيرا فى اخفائها بعكس الأمراض النفسية والعقلية عند الأفراد وأسره .. فالناس لايدخرون جهدا فى اخفائها .

وبصرف النظر عن انتقال الأمراض النفسية والعقلية إلى الأبناء عن طريق الوراثة فإن أهم سمة نفسية يتعين التركيز عليها عند اختيار الشريك هي الاتزان النفسى . والاتزان النفسى صفة نادرة فكل منا يفقد اتزانه النفسى فى بعض الأوقات ويميل مع الهوى وتخونه الأحكام الموضوعية . ويقع فريسة لانفعالات الغضب أو الخوف . والفرق بين إنسان وآخر فى السمات السيكولوجية ومنها الاتزان النفسى هو فرق فى الدرجة وليس فى النوع وهذا يعنى أنه يتعين عند اختيار شريك الحياة أن يتوفر فيه قدرأ من الاتزان النفسى وهذه السمة تفضل الثروة والجمال بل والعلم أيضا فإذا تصورنا امرأة جميلة وغنية تحمل شهادة الدكتوراه وتفكر إلى الاتزان النفسى فإن هذا يعنى أن الأحكام التى تصدر عنها أحكام طائشة وأنها تعيش لحظة بلحظة تعمل لحساب العاجل وليس من أجل الأجل ، وأن انفعالاتها حادة ومتقلبة تغار وتحسد وهذا كله يطيح باستقرار الأسرة ومستقبلها ونفس القول بالطبع يصدق على الرجل .

ونأتى إلى سؤال مهم يتعلق بالصحة هل يقبل أحد الطرفين شريكا بأحد الأمراض المزمنة وراثية كانت أو غير وراثية ؟ الإجابة عند الطبيب الأخصائى ولكن نستطيع أن نقول أن الفرد سيدهش عندما يجد الطبيب يصرح لكثير من المرضى الذين نظن أنه ليس مسموحا لهم بالزواج ... يصرح لهم بالزواج مع مراعاة شروط هينة . فكثير من المرضى بقلوبهم يصرح لهم الأطباء بالزواج والتمتع بحياة زوجية سعيدة ومعتدلة والسعادة حتى عند الأصحاء تكون فى الاعتدال . ومرضى السكر ذكورا وأنثى يصرح لهم فى أغلب الأحوال بالزواج وإن كان من غير المسموح أن يتزوج مريض السكر من مريضة بنفس المرض إلا إذا اتفق الطرفان اتفاقاً لأرجوع فيه على عدم الانجاب ، وذلك حفاظا على الأبناء من الإصابة بمرض السكر والمريضة بالسكر إذا لم يكن زوجها مريضا بنفس المرض تستطيع أن تحمل وتلد مع خضوعها لرعاية طبية مكثفة طوال فترة حملها وأثناء الولادة .

السنن :

منذ قديم الزمان توافقت الإنسانية على أن يكون الرجل أكبر من زوجته ببضع سنوات . وقد أشار أفلاطون فى كتاباته أن يتعين أن يكون الرجل أكبر من زوجته بحوالى سبع سنوات ولكن هذه قاعدة يتعين الالتزام بها .

وهناك حالات تكون الزوجة أكبر من الزوج وقد يسعد الزوجان . ولكن بوجه عام يفضل أن يكبر الزوج زوجته ببضع سنوات لأكثر من سبب . ومن هذه الأسباب أن الرجل بطبيعته يظل يرغب فى العلاقات الجنسية حتى سن متقدمة ولا بد أن يجد فى زوجته فى هذا

السن قدرا من النضارة والجمال وهذا لا يتأتى إلا إذا كانت أصغر منه ببضع سنوات . ومن هذه الأسباب أيضا أنه عندما يتقدم الرجل زوجته في العمر ببضع سنوات فإن هذا يؤكد له صفة القيادة من واقع الخبرة والحكمة وتجارب الحياة .. إلى جانب أنه المسئول اقتصاديا عن الأسرة .

الحب واختيار الشريك :

معظم شباب العالم المتحضر يفضل أن يكون الحب هو الأساس في اختيار شريك الحياة ونحن نجد كلا من الرجل والمرأة اللذان يتأخران في الزواج يبرر ذلك أنه لم يصادف من يحرك وجدانه . والغفلة لأنها أكثر عاطفية من الرجل تعطى هذا الأمر - الوقوع في الحب - أهمية أكثر من الرجل الذي يكون في الغالب أكثر واقعية .

ولكن كيف تنشأ علاقة الحب بين الرجل والمرأة ؟

الحب عاطفة ويمكن تعريف العاطفة ببساطة بأنها مجموعة من الانفعالات السارة (في حالة عاطفة الحب) أو مجموعة من الانفعالات المؤلمة (في حالة عاطفة الكره) .. التي تنظم حول موضوع واحد يكون هو موضوع العاطفة (أى الشخص أو الشيء أو الفكرة التي يحبها المرء أو يكرهها) . ونفهم من هذا أن العواطف تنقسم إلى قسمين رئيسيين عواطف الحب وعواطف الكراهية . وكل من عواطف الحب والكراهية تنشأ بنفس الطريقة مع اختلاف نوع الانفعالات التي تسبب كل عاطفة . فعاطفة الحب تتكون نتيجة تكرار الانفعالات السارة التي يكون منشؤها موضوعاً واحداً . ومنضرب مثالا لذلك بأول عاطفة يعرفها الفرد في حياته وهي عاطفة الطفل نحو أمه يولد الطفل وله حاجات متعددة الحاجة إلى الطعام والدفء والرعاية والعطف والأمن وعندما تقوم الأم باشباع هذه الحاجات تنشأ لديه احساسات ملائمة لامتلبث مع الزمن أن تتحول إلى انفعالات سارة منشؤها الشخص الذي يقوم باشباع هذه الحاجات ، ونقصد بذلك الأم وعواطف الكراهية تنشأ بنفس الطريقة إلا أن الانفعالات في هذه الحالة تكون انفعالات مؤلمة فإذا تسبب شخص ما في إلحاق الضرر المادي أو المعنوي بشخص آخر كان من الطبيعي أن يشعر الأخير بانفعالات مؤلمة مصدرها الشخص الأول المتسبب في الضرر . فإذا تكررت الأفعال الضارة من الشخص الأول تكرر شعور الشخص الثاني بانفعالات مؤلمة إلى أن تتكون عاطفة الكراهية عند الشخص الثاني وكأنه قد اعتاد الشعور بالألم أو الانفعالات المؤلمة الصادرة من الشخص الأول ولذلك نقول أن انفعالاته قد انتظمت حول هذا الشخص موضوع العاطفة . ولذلك

أيضا نقول أن العاطفة عادة وجدانية أى عادة انفعالية .. فقد اعتاد المرء أن يفرح عندما يرى الشخص الذى يحبه وأن يتألم عندما يرى الشخص الذى يكرهه . ولكن السؤال المهم فى موضوعنا كيف يحب الرجل المرأة والعكس ؟ أو كيف يقع الإنسان فى الحب ؟

الصورة النموزجية لعلاقة الحب الحقيقي :

تتكون العاطفة عند قيام تعامل أيا كان نوعه بين الرجل والمرأة . ونتيجة للتعاون والأخذ والعطاء وشعور كل منهما بالارتياح للأخر وتكرار الانفعالات السارة التى يحسها كل منهما نتيجة كلمات الأخر وأفعاله ... يبدأ الاحساس بالحب ويأخذ فى النمو البطيء إلى أن يصبح عاطفة قوية يحسها كل منهما نحو الآخر .

ولكن قد تنشأ عاطفة الحب بشكل مغاير لهذه الصورة النموزجية فقد يجد أحد الطرفين فى الأخر الصورة التى تكونت فى ذهنه للحبيب أو الحبيبة نتيجة لعوامل عدة ... منها الطابع العام لشخصيته (هل هو خيالى أو واقعى . نشيط وحيوى أم هادى ومتزن .. إلخ) ومنها ثقافته العامة وخبراته .. إلخ فإذا وجد الفتى الفتاة التى لها ملامح الصورة الذهنية للحبيبة التى يحلم بها كلها أو بعضها .. يتعلق بها .

ويفسر فرويد كثيرا من حالات الحب بالتشابه بين الحبيبة والمرأة الأولى فى حياة الإنسان وهى أمه . وإذا نشبت الإنسان بفكرة الزواج من فتاة تشبه أمه فإن فى هذا نوع من النكوص إلى المرحلة الأوديبية التى يرى فرويد أن كل طفل يمر بها وذلك عندما يتعلق بأمه ويكره أباه الذى يحظى بأمه وحده .

وهناك من علماء النفس من يفسر اختيار الحبيبة من بين الكثيرات بظاهرة الفتشية وعلماء النفس فى الدول العربية يستخدمون المصطلح كما هو دون ترجمة فيقولون الفتشية والفتش . والفتش هو جزء من جسم المرأة أو من ملابسها أو أدواتها يجعل الشخص يركز انتباهه عليه بشكل قهري ويجد الاستثارة الجنسية طاغية فى هذا الجزء والبعض لا يحصل على الإشباع الجنى إلا من خلال الفتش . والفتشية ظاهرة مرضية وهى نوع من أنواع الانحراف الجنى وبعض المصابين بهذا الانحراف يجد لذة كبيرة فى الحصول على منديل الحبيبة أو حذاءها أو جزء من ملابسها بما فى ذلك الملابس الداخلية وبعض أغانيها تعبر عن الفتشية بشكل أو بآخر منها الأغنية التى اشتهرت فى وقت من الأوقات « منديل الحلو » وكذلك هناك أكثر من أغنية تتغنى بالخلخال .

ومن علماء النفس من يقول أن هناك نوع من الفتشية العادية غير المرضية ويحرص

على التفرقة بين الفتشية الطبيعية الشائعة عند كل الرجال والفتشية المرضية التى أشرنا إليها أعلاه . ويرى بينيه أن كل إنسان فتشى بشكل ما لأنه يركز على شيء بعينه فى المرأة . هناك من يركز على مشية الفتاة و آخر على حذائها أو شفتيها أو عينيها .. إلخ وهذا التفنن هو الذى يجذب النظر إلى الفتاة .

والقول بأن كل إنسان فتشى بدرجة ما قول علمى تماما ذلك أن الفرق بين الانسان السوى والانسان المنحرف أو العصابى أو المريض العقلى هو فرق فى الدرجة وليس فى النوع . وإن كل إنسان عنده قدر من كل السمات السوية والمرضية . والمريض النفسى والعقلى والمنحرف هو الذى تتضخم عنده هذه السمات .

وبالتالى فإن بينيه يفسر الوقوع فى الحب بالفتن . ولكن يبقى السؤال لماذا وكيف يكون هذا الفتن أو ذاك عند هذا الشخص أو ذاك ؟

والإجابة عن هذا السؤال ليست بالأمر اليسير . ولكن يمكن القول بوجه عام أن الفروق بين الأفراد تلعب دورا هاما . وهذه الفروق تفسر اختلاف الاستجابات من شخص إلى آخر . وكافة العوامل الوراثية والبيئية تؤثر فى شخصية وسلوك الفرد ومزاجه وعواطفه وانفعالاته ... وبالتالى فإن محصلة هذه العوامل تؤثر فى الفتن الذى يتكون لدى الشخص . الشخص الرومانسى مثل الشاعر والأديب قد يركز على عيني المرأة أو حركاتها والتفاتاتها وإيماءاتها . والشخص الذى يغلب عليه الطابع الحسى قد يركز على الأجزاء البارزة فى جسم المرأة .. وهكذا ..

والانجذاب إلى الفتن يكون الخطوة الأولى للوقوع فى الحب .. ويعزز هذه الخطوة العلاقات التى تقوم بينهما والصفات الأخرى التى ينشدها الرجل فى المرأة . فإذا كان الانجذاب إلى الفتن قويا ولم يتوفر للمرأة الصفات التى ينشدها الرجل قام الصراع النفسى داخل الرجل .

هذه محاولات علمية لتفسير ظاهرة الحب واختيار فتاة من بين مئات الفتيات اللاتى يعرفهن الرجل لتكون حبيبته . وهذا يصدق أيضا على الفتاة التى تقع فى حب رجل من بين مئات الرجال الذين تعرفهم وإن كانت ظاهرة الفتشية لاتصدق على المرأة لأنها ظاهرة يختص بها الرجال وحدهم .

ولكن الحب يقع فيه عادة الرومانسيون . وهؤلاء يميلون إلى التفسير الرومانسى للحب . ويردنون الأسطورة اليونانية القديمة التى تقول أن الانسان عندما وجد على ظهر الأرض لم يكن ينقسم إلى ذكر وأنثى : ثم شاعت إرادة الاله أن تجعل من الانسان الواحد نصفين

أحدهما ذكر والآخر أنثى . وقد كُتِبَ على الإنسان أن يبحث عن نصفه الآخر ويظل يبحث إلى أن يجده وهنا يقع في الحب مع نصفه الآخر .

الأسرة

أهمية الأسرة فى النسيج الاجتماعى :

الأسرة هى الخلية الأولى التى يتكون منها المجتمع والوحدة الأساسية له وتقوم الأسرة على الزواج ، وهو نظام اجتماعى قديم قدم الانسان ذاته ، وفى نطاق الأسرة يحقق الزوجان اشباع احتياجاتهم الاجتماعية والبيولوجية وفقاً لأسلوب اجتماعى يعترف به الدين والقانون والمجتمع ، والقاعدة أنه ينشأ عن الزواج انجاب الأطفال أى تزويد المجتمع بأجيال جديدة تحفظ الجنس البشرى ، وتنقل التراث الحضارى والقيم الروحية من جيل إلى جيل .

والأسرة غالباً ماتكون هى الخلية الاجتماعية الأساس التى يواجهها الفرد منذ ولادته ومن ثم يظل مرتبطاً بها معظم حياته ، وهكذا تنشأ بين أفرادها روابط أمرية ومشاعر قوية نتيجة تضافر عدد من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية ، ولذلك تصبح هذه العلاقات والمشاعر كلها أبقى أثراً وأعمق مدى وأشمل فاعلية من سائر العلاقات الأخرى .

وتقوم الأسرة بدور حيوى فى تحديد نمط سلوك الأجيال المتعاقبة عن طريق عملية التنشئة الاجتماعية لأفرادها إذ أنها ومن خلالها تنقل لهم ماتتمسك به من تقاليد وعادات ومعتقدات ، كما تغرس فيهم قيمها وصفاتها وأنماطها السلوكية والاجتماعية التى تتميز بها ، ولأن الأسرة فى واقع الأمر أصغر بيئة تربية فهى توفر المناخ الذى يؤدى إلى تطور شخصية الفرد ونموها ، كما أنها تمد أفرادها بإمكانية التفاعل الاجتماعى وبالنهوض بالأنوار الرئيسية التى يقومون بها فى مختلف مراحل الحياة .

ولانتقصر تأثيرات الأسرة على نطاقها الضيق فحسب بل أنها تتعداه إلى أن يصل تأثيرها على المجتمع بل وإلى المجتمع الدولى أيضاً ، وكما تؤثر الأسرة على المجتمع فإنها تتأثر به ولاسيما بمؤسساته وهيئاته وماتقدمه للأسرة من خدمات وتسهيلات وبما تضعه لها من قوانين وتشريعات .

تطور الأسرة الانسانية :

يتضح من الدراسات الاجتماعية والأنثروبولوجية أن الأسرة الانسانية قد قطعت منذ

فجر نشأتها مراحل شاقة من التطور وعاصرت أحداثاً كثيرة وتغيرات جذرية شاملة تختلف باختلاف الأزمنة وباختلاف الشعوب ، وشمل تطور الأسرة عدة نواحي أهمها :

١ - نطاق الأسرة : أى مدى سعتها أو ضيقها بالنسبة للأقرباء ومبلغ ما تشتمل عليه من طبقات فقد تغيرت من أسرة معتدة إلى مركبة ثم إلى أسرة زوجية .

٢ - محور القرابة فى الأسرة : والقصد منه الأساس الذى تعتمد عليه قرابة أعضائها بعضهم ببعض ، ففى بعض العصور كان الأبناء ينسبون إلى أمهاتهم وفى أخرى إلى آبائهم .

٣ - وظائف الأسرة : أى الأعمال والوظائف التى تؤديها الأسرة لمصلحة أفرادها والمجتمع العام ، فوظائف الأسرة فى أقدم عصورها كانت شاملة لمعظم شئون الحياة الاقتصادية والاجتماعية ، وبمرور الزمن تقلصت هذه الوظائف من الأوسع إلى الضيق فالأضيق .

الوظائف التى احتفظت بها الأسرة وأهميتها :

يمكن إجمال الوظائف الحيوية التى احتفظت بها الأسرة على النحو التالى :

- أولاً : تحقيق أهداف المجتمع .
- ثانياً : إشباع الحاجات الأساسية « المادية والمعنوية »
- ثالثاً : توفير الأمن الاقتصادى والمالى للأسرة .
- رابعاً : تنشئة الأبناء وتربيتهم .

أولاً : تحقيق أهداف المجتمع :

تقوم الأسرة بدور حيوى وفعال فى قيام المجتمعات وبقائها ، كما أنه لا يمكن أن تنفصل الأسرة عن أى جانب من جوانب المجتمع ، وتتضح الأبعاد والجوانب الهامة التى تساعد الأسرة من خلالها المجتمع لكى يودى وظائفه على الوجه الأكمل فيما يلي :

- ١ - بأن تقوم الأسرة بالمحافظة على أعضاء المجتمع إذ أنه عن طريق الأسرة يتم إنجاب الأطفال وهؤلاء هم نواة المجتمعات ، كما يفوض المجتمع الأسرة فى تحمل مسئولية حماية المواليد والأطفال ورعاية حاجتهم الجسمية وتكامل شخصيتهم .

٢ - تقوم الأسرة بتربية النشء ، وبعملية التطبيع الاجتماعى ، مما يساعد على بث الروح الاجتماعية فى الصغار والمحافظة عليها فى الراشدين .

٣ - تقوم الأسرة بالمحافظة على أعضاء المجتمع عن طريق اشباع الحاجات الأساسية لأفرادها من مأكّل وملبس ومأوى كما أن الأسرة تعدهم للعمل والتفاعل الاجتماعى والقيام بأدوارهم الوظيفية فى المجتمع .

٤ - تعتبر الأسرة من أدوات الضبط الاجتماعى الهامة فى تحقيق التجانس ، فمواقف الأسرة المباشرة تساعد على أن ينمى الفرد ادراكه الذاتى ، فضلا عن أن الأسرة تمنع أفرادها من اقتراف التصرفات غير السوية ذات التأثيرات الضارة بالمجتمع ، وعادة يتجنب الشخص أى انحراف سلوكى مخافة أن يجلب العار على أسرته أو يهدد رفاهيتها الاقتصادية والاجتماعية .

ثانيا : أشباع الحاجات الأساسية

ان الأسرة هى البيئة الطبيعية الأولى التى تقوم بأشباع الاحتياجات الأساسية المختلفة لأفرادها وتنقسم هذه الاحتياجات الى الحاجات المادية الفسيولوجية والحاجات النفسية المعنوية والحاجة شئ ضرورى وهام لاستقرار واستمرار الحياة ويتوقف الكثير من خصائص شخصية الفرد على الحاجات المختلفة ومدى اشباعها فى الفرد ولاتشك أن فهم الحاجات وطرق اشباعها يضيف إلى القدرة على مساعدة الفرد للوصول إلى مستوى أفضل للنمو الجسمانى والعقلى .

(أ) الحاجات المادية الفسيولوجية : وتشمل الحاجة إلى الطعام والملبس والسكن والرعاية الصحية وهذا يتحقق بتوفير التغذية السليمة التى تضمن عدم التعرض للأمراض ، فنوعية الغذاء أمر هام وسلامة الجسم والعقل تتم بتناول الغذاء الصحى السليم ، وتوفير المسكن الصحى الملائم لأفراد الأسرة ، والملبس الذى يتناسب مع الجو والجسم والمظهر ، والرعاية الطبية بالعلاج اللازم والتحصين ضد الأمراض المختلفة .

كما أنه من أهم وظائف الأسرة المتعلقة بأشباع الحاجات المادية الوظائف البيولوجية وإرضاء النزعات الجنسية للآزواج والزوجات وثمره ذلك تكون فى إنجاب الأطفال واستمرار حياة المجتمع وامداد به بالأعضاء الجدد وهذه هى الوسيلة التى تنتقل من خلالها الخصائص الوراثية من جيل لآخر فالأسرة هى الوسط المشروع لانجاب الأطفال وهذه وظيفة حيوية تنفرد بها الأسرة .

(ب) الحاجات النفسية والمعنوية : وهى الحاجة إلى الحب والرعاية والوالدية والتوجيه فالحب المعتدل بين الطفل وبين والديه وأخوته وأقرانه حاجة لازمة لصحة النفسية ، فهو يحتاج أن يشعر بأنه محبوب مرغوب فيه لأن عدم اشباع حاجة الحب تسبب للطفل الاضطراب النفسى كما أن احاطته برعاية الوالدين والتوجيه وخاصة من جانب الأم أمر هام لتحقيق مطالب النمو السليم الجسمى والنفسى .

ثالثاً : توفير الأمن الاقتصادى والمالى للأسرة :

أن اشباع الأسرة للحاجات المادية لأفرادها أمر هام ويتحقق ذلك عن طريق كفاية الناحية الاقتصادية والمالية التى تسمح بتوفير هذه الاحتياجات .

رابعاً : تنشئة الأبناء وتربيتهم :

تعتبر الأسرة أقدر الهيئات فى المجتمع على القيام بالتربية والتنشئة الاجتماعية وفيها يتم تحويل الطفل إلى كائن اجتماعى فهى بمثابة عملية تهذيب أو تقيوم يكتسب بها الطفل القدرة على الاستجابة لمطالب المجتمع بهدف اكتساب سلوك ومعايير واتجاهات مناسبة تسهل له الانتماء فى المجتمع والحياة الاجتماعية .

تأثير الأسرة على الطفل قبل الولادة :

للأسرة تأثير كبير وأساسى فى حياة الطفل وهو مازال جنيناً فى رحم الأم ويمكن إجمال ذلك فيما يلى :

الوراثة : ان الوراثة حقيقة مقررة تخضع لنواميس معينة ثابتة فهناك صفات لانحصى مثل الصفات الجسمية والعقلية التى تكون الفرد البشرى جسدياً وتكون شخصيته وطباعه وتشمل :

(١) الصفات الجسمية كطول الأنف وشكل الأسنان ولون العيون والشعر وتركيب العظام ولون البشرة وما إلى ذلك من صفات جسمية يتكون منها الكيان الجسدى .

(٢) وظائف الأعضاء الجسدية ونوعها كعملية الهضم وسرعة النمو ... إلخ .

(٣) الصفات العقلية كحدة الذكاء والبلادة والمقدرة .

(٤) المزاج وتشمل الاهتمام وعدم المبالاة والفرح والاكتئاب .

(٥) غرابة الطبع والحالات العصبية كما يظهر ذلك فى عقلية الفرد وإستجاباته لمواقف معينة ومؤثرات معينة .

(٦) الأمراض التى تنتقل عن طريق الوراثة مثل :

- الزهري - الميلان

- الكلى

- الصرع وصداع الرأس وسوء الهضم

- السمل

- السكر

- ضغط الدم

- القلب .

- ادمان المشروبات الكحولية ليس وراثيا ولكن مايصحبه من ضعف الارادة وعدم ضبط النفس وتأثر الخلايا والدم بسموم الكحول غالبا ماينتقل إلى الطفل .

الرعاية للمرأة قبل الزواج :

إن الرعاية الكاملة للأنثى تبدأ قبل الحمل بل وفى طفولة الأم ويطلق على ذلك رعاية ما قبل الزواج وتتضمن :

(١) التربية الصحية : يجرى تثقيف الفتيات صحياً أثناء تعليمهم فى المدارس أو بواسطة المختصين فى هذا المجال فيتعلمن أصول الرعاية الصحية الشخصية وتكوين الجهاز التناسلى فى الأنثى ووظائف الأعضاء وأخطار الأمراض السرية وأهمية رعاية الحامل وأمس رعاية الطفل إلخ .

(٢) الفحص الطبى قبل الزواج : على المرأة والرجل المقبلين على الزواج أن يطمئنوا على أنفسهم وصحتهم وصلاحياتهم لتكوين أسرة سوية خالية من المشكلات التى تؤثر على نسلهم فى المستقبل وخلوهم من الأمراض وخاصة الوراثية منها .

مكاتب فحص الراغبين فى الزواج :

توجد هذه المكاتب فى جميع أنحاء الجمهورية (كما يمكن اتمام هذا الفحص بأى صورة من الصور بواسطة الاخصائيين) .

* يتقدم إلى هذه المكاتب الراغبين فى الزواج من الجنسين بمحض ارادتهم حيث يتم الفحص بأسلوب يتشئ مع عاداتنا وتقاليدها . كما يكون سرىا لايعرفه (إلا الطبيب المختص فقط وبذا يطمئنوا إلى أن أضرارهم الخاصة فى امان وسرية تامة .

- يتم الفحص الشامل للتأكد من خلو الراغبين في الزواج من :
 - أ - الأمراض التناسلية وذلك بأخذ عينة من الدم وفحصها .
 - ب- الأمراض الصدرية بالكشف بواسطة الأشعة .
 - جـ - الأمراض العصبية والعقلية .
 - د - العاهات البدنية والوراثية .
 - و - ما قد يشير إليه الفحص الاكلينيكي من أمراض .

النمو النفسى الجنسى للفرد

علاقة النمو النفسى الجنسى والمفاهيم الجنسية بالثقافة السائدة فى المجتمع :

تؤثر الثقافة السائدة فى المجتمع فى كافة مظاهر النمو لدى الفرد ، الجسمية والانفعالية والعقلية والاجتماعية . ولذلك فانه من الطبيعى أن يتأثر النمو النفسى الجنسى وكذلك المفاهيم الجنسية بالمجتمع والثقافة السائدة . وبعبارة أخرى فان هذا النمو يتم فى اطار ثقافة معينة . والثقافة هنا تعنى مجموعة الأفكار والأعراف الاجتماعية والنظم الاجتماعية والعادات والتقاليد والآداب والفنون . والأمثلة على ذلك كثيرة نختار منها مايلي :

١ - فى العصور السحيقة عندما كان يعيش الانسان على القنص ولم يعرف الا القليل من الزراعة البدائية (ويعرف هذا بعصر الصيد) كانت الأم هى رأس الأسرة وكان الأبناء ينسبون إليها . ذلك أن الأب كان يتغيب لفترات طويلة من أجل الصيد . وكان فى بعض الأحيان يعود بصيده وأحيانا لايعود . وأما الأم فكانت هى التى تتولى كافة شئون الأبناء . ولذلك كان من الطبيعى أن تكون هى الشخص الأول فى الأسرة . وهذا الوضع كان يجعل السلوك الجنسى للأفراد والمفاهيم الجنسية وكل ما يتعلق بالعلاقة بين الرجل والمرأة .. أمرا يختلف تماما عن الأعراف الاجتماعية فى العصور اللاحقة .

٢ - تغير الحال تماما بعد أن عرف الانسان الزراعة والاستقرار . فقد أصبحت المرأة تابعة تماما للرجل . ويتعين أن نشير إلى أن هناك مرحلة تتوسط بين عصر الصيد والزراعة .. تلك هى مرحلة الرعى كما تتمثل فى حياة القبائل . لكننا آثرنا أن ندمج الكلام عن الرعى ومرحلة الزراعة بوصفهما مرحلة تتشابه فيهما الصلة بين الرجل والمرأة . ذلك أنه حتى فى مرحلة الرعى كان البدو الرحل - ولايزالون يمارسون أنواع من الزراعة - أكثر تقدما بكثير من مرحلة الصيد فى تلك المرحلة أصبح الرجل هو السيد وأصبحت الكلمة كلمته وان كانت المرأة تساعد فى كثير من الأعمال منها الرعى وبعض أعمال الزراعة والغزل والنسيج اليدوى .

٣ - فى العصور الوسطى وكانت أوروبا متخلفة فى تلك العصور كانت المرأة مجرد قاروره للتفريخ بالاضافة إلى أنها كانت وسيلة لمتاع الرجل . وكانت خطيئة كبرى أن تفصح

المرأة عن أية مشاعر أو عواطف نحو الرجال ومن الحكايات الطريفة التي تروى عن العلاقة بين الرجل وزوجته في العصر الفيكتوري (وهو العصر الذى يقف على نهاية العصور الوسطى ومشارف عصر النهضة) أن أما أوصت ابنتها لكي لا تتألم كثيرا خلال العلاقة الجنسية بينها وبين زوجها أن تفكر فى أمجاد الامبراطورية البريطانية . وذلك يعنى أن تفكر فى أن الابن الذى قد يأتي ثمره لهذه العلاقة سيخدم الامبراطورية البريطانية التي كانت توصف بأنها لاتغيب عنها الشمس .

٤ - بدأت المرأة تتحرر تدريجيا فى عصر النهضة ومع انتشار الديمقراطية أخذت المرأة تحصل على حقوقها وكان ذلك يتم ببطء وبدأ الاعتراف بحق الفتاة فى قبول أو رفض من يطلب يدها .

٥ - فى العصر الرومانى ، فى القرن الثامن عشر رفع الأدباء والشعراء المرأة إلى مكانة عالية وأصبح الحب الرومانسى مطلبا وغاية للشباب الذى حظى بقدر من التعليم .

٦ - كانت المجتمعات ولاتزال تعمق الفروق بين الرجل والمرأة ومن أمثلة ذلك :

- أ بعض القبائل فى أثيوبيا كانت تبتر حلمة الرجل حتى لايشبه المرأة فى شيء .
- ب. اعتاد الصينيون وضع قدم البنت فى حذاء من حديد لكي لاتنمو وتبقى صغيرة وكان من علامات الجمال عندهم ولكى يكون هناك فرق بين قدم المرأة وقدم الرجل .
- ج. يقول فرويد أن خزان البنت يقطع البظر يستهدف الا تشبه المرأة الرجل فى شيء . والبظر هو الجزء الذى يشبه قضيب الرجل فى العضو التناسلى الخارجى للمرأة .
- د. فى العصور الحديثة تنفنن المرأة فى إبراز أنوثتها . وتساعدها على ذلك المنتجات التى لاتعد التى تنتجها الشركات المتخصصة فى مستحضرات التجميل وكذلك بيوت الأزياء فى كافة بلاد العالم . وذلك بهدف التركيز على أن المرأة امرأة وتختلف عن الرجل تماما . وفى ذلك أشارت سيمون دى بوفورا أن المرأة تركز على أنها امرأة قبل أن تكون انسانا وأنها تعطى اهتماما لجسمها وأنوثتها أكثر بكثير من اهتمامها بعقلها وأمور الثقافة . وفى قصة أمريكية شهيرة تحمل اسم بيتون بليس تقول إحدى الفتيات لزميلة لها أن كشف صدر المرأة يضمن لها مستقبلا أفضل بكثير مما لو استوعبت كل كلمة فى دائرة المعارف البريطانية .

وعلى أية حال فإن فى الاختلاف والتضاد ما يدعم التجانب ولذلك يركز كل جنس على وجه الاختلاف تدعيما للجذب والتكامل وتختلف المجتمعات فى إبراز هذا الاختلاف وفى الاعتراف بحقوق المرأة ومكانتها . وهذا يؤثر بالطبع فى مظاهر النمو الجنسى لكل من

الذكر والأنثى .

٧ - اختلاف مقاييس الجمال من مجتمع إلى آخر ومن عصر إلى آخر . فى بعض العهود كانت المرأة الجميلة هى المرأة البدينة وكانت توصف بأنها ولودة . والآن تلهت النساء وراء القوام المعشوق .

٨ - تقدم علوم التشريح والفسيولوجيا وعلم النفس وعلم الاجتماع خلق جواً غيرت فيه كثير من المفاهيم الجنسية وبالتالي تغيرت معالم النمو النفسى الجنسى للفرد . وتبين للانسان أنه يجهل كثيراً من حقائق الجنس خاصة منها مايتعلق باللاشعور والرغبات التى يكبتها الفرد وإذا كان فرويد يقول أن التحليل النفسى قادر على أن يساعد الفرد على فهم نفسه من خلال الاحلام وقللت اللسان وزلات القلم وعملية التحليل النفسى ذاتها، فإن البعض لا يزال يؤمن بقول الفيلسوف الالمانى نيتشه « أن كلا منا بالنسبة لنفسه أبعد ما يكون عن نفسه . لأنه لايفهم نفسه » .

٩ - لاتزال الدول النامية على وجه الخصوص تعد البنات فى سن مبكرة لوظيفتها التناسلية على حساب الوظائف الأخرى التى خلق الانسان لها ومنها التفكير والعمل .

١٠ - لا يزال هناك تخوف شديد من المرأة (خاصة فى الدول النامية) ولا يزال هناك من يصف المرأة بأنها شيطان أو لغز . ولا يزال هناك من يردد عبارة « فتش عن المرأة » بوصفها الباعث الأول على ارتكاب الجريمة .

النمو النفسى الجنسى للفرد ليس منفصلاً عن نموه الجسمى والفسيولوجى :

الشخصية الانسانية وحدة واحدة . ولذلك فإن من الطبيعى أن يكون النمو الجسمى والنفسى متلازمان . وإذا اردنا الاقتصار على مظاهر النمو النفسى الجنسى فإن ذلك يكون من باب التبسيط والتركيز . وإذا اردنا ضرب بعض الأمثلة لتأثير العوامل الجسمية على النواحي النفسية من شخصية الفرد فإنه يحسن بنا أن نتناول أثر الغدد الصماء وافرازاتها على سلوك الفرد وشخصيته . زيادة افرازات الغدة الدرقية مثلاً تجعل الفرد يشعر بالاضطراب والقلق والتوتر كما أن قلة افرازاتها عن المعدل الطبيعى تجعله يشعر بالخمول والكسل الذى قد يصل إلى حد البلبلة . فإذا أتينا إلى مظاهر النمو الجنسى للفرد وسلوكه الجنسى نجد أن زيادة أو قلة افرازات الغدد الجنسية لها أثرها على هذا النمو وهذا السلوك .

نعود فنقول أن النمو الجنسى والسلوك الجنسى جزء من شخصية الفرد . وشخصية أى

فرد تتحدد بعاملين أساسيين . أ - الوراثة . ب - البيئة .

ونريد أن نخلص من ذلك أنه لا يكفي أن يقول الأب مثلا « لقد وفرت أحسن تربية أو أفضل ظروف ! » فإن تهيئة هذه الظروف هي خطوة متأخرة ذلك أنه عندما يتكلم عن تربية . هذا المعنى إنما يتكلم عن بعض عناصر البيئة التي يكون في إمكانه التحكم فيها . والاجدر أن يبدأ بالوراثة ودور الفرد في هذا المجال يقتصر على اختيار الشريك وهذا ماخصصنا له فصلا مستقلا من هذا الكتاب .

مراحل النمو النفسي الجنسي للفرد :

تبدأ حياة الفرد الجنسية منذ مولده ، وقد أشار إلى ذلك بعض علماء النفس قبل فرويد ، ولكن فرويد أكد هذا الرأي بطريقة جعلت الكثيرين ينسبون إليه هذا الرأي المذكور ، وطبقا لهذا الرأي فإن مراحل النمو الجنسي للفرد تتطور كما يلي :

١ - المرحلة الفمية : في المرحلة الأولى من حياة الطفل يشعر الطفل باللذة عند امتصاصه اللبن من ثدى الأم . ونظرا لأنه ليس للطفل في هذه المرحلة نشاط آخر ، خلاف التغذية والاخراج ، تتركز كل احساسات اللذة في الفم . فالتغذية أهم عند الطفل من الاخراج وهي التي تحقق له الشبع والراحة . وفي مرحلة لاحقة يصحب لذة الامتصاص لذة أخرى هي لذة العدوان على ثدى الأم . ويتمثل العدوان في عض الثدي ويرى فرويد أن من الآثار المتبقية من هذه المرحلة عند الانسان البالغ .. كل مايمكن أن يحققه من لذة عن طريق الفم . منها النهم في الطعام والتدخين بل والترثرة (ومن المؤكد أن من الناس من يجد لذة كبيرة في الترثرة) . ومن تثبت عنده بشكل أو بآخر هذه المرحلة يكون للفم عنده دورا في العلاقات الجنسية .

٢ - المرحلة الشرجية : ينتقل مركز اللذة عند الطفل بعد المرحلة الفمية إلى الشرج حيث يشعر بالراحة عند الاخراج . وفي مرحلة لاحقة يشعر باللذة عندما يتحكم في الاخراج . ويقول البعض تعليقا على ماذهب اليه فرويد في شأن المرحلة الشرجية أن مايشعر به الطفل في هذا المجال هو لذات حمية سواء اعترفنا بها بأنها لذات جنسية أو لم نعترف .

المرحلة القضيبية : حيث ينتقل مركز اللذة الجنسية إلى القضيب عند الولد وإلى المهبل عند البنت . ويبدأ الطفل في العيب بأعضائه التناسلية عن حب استطلاع . فالطفل يحب أن يكتشف أعضاء جسمه ، وفي وقت مبكر جدا يبدأ الكثير من الأطفال

فى ممارسة العادة السرية ولكنها تختلف عن العادة السرية عند البالغ ذلك أنها لذة مبهمه وبلا خاتمة أى بلا ذروة والعادة السرية عند الطفل الذكر فى هذه المرحلة لا تنتهى بالغذف ، ولكن الطفل يشعر على أية حال وبشكل ما بالرضا ، ولكننا يجب أن نؤكد هنا أن الأم كثيرا ماتكون مسئولة عن إثارة انتباه الطفل إلى المنطقة التناسلية والشرجية ، والأم الواعية تراعى عدم إثارة انتباه الطفل فى كافة معاملاتها معه .

هذه هى مراحل الحياة الجنسية الأولى التى تتصل بالذات الجنسية كما قال بها فرويد .

وقد قال فرويد فى كتاب له « لو أحسن الآباء ملاحظة أطفالهم لما كان فى حاجة (فرويد نفسه) إلى كتابة كثير من مقالاته فى هذا الموضوع » .

٤ - فى سن السادسة تقريبا تبدأ مرحلة حب الذات « النرسيسية » حيث يعجب الطفل بذاته ويعشق جسمه ، وقد جاء فرويد بهذه التسمية من أسطورة تقول أن الأمير نرسيس قد رأى صورته مرة فى جدول مياه فأعجب بجسمه وعشق نفسه . ويتعين أن نشير إلى أننا نصادف فى حياتنا أفرادا كثيرين لديهم آثارا متبقية من هذه المرحلة .

٥ - فى سنوات الطفولة أيضا يمر الطفل بالمرحلة الأوديبية حيث يعشق الولد أمه وتعشق البنت أباهما ، ومن الصعب تحديد السن التى يمر فيها الطفل بهذه المرحلة ، وبوجه عام فإن المراحل التى أشرنا إليها متداخلة والأعمار التى حددناها أو حددها فرويد تقريبية ، وقد أطلق فرويد على هذه المرحلة هذا الاسم نسبة إلى أسطورة أوديب وهى أسطورة يونانية قديمة يعشق فيها أوديب أمه ويتزوجها دون أن يعلم أنها أمه وعندما يتبين له الاثم الكبير الذى ارتكبه ينفق عينيهِ بنفسه .

٦ - بعد سن السادسة تدخل الغريزة الجنسية فى مرحلة الكمون حتى تستيقظ عند البلوغ الجنسى الذى يبدأ عند البنت قبل الولد .

مرحلة الطفولة المتأخرة من ٦ - ١٢ سنة (مرحلة المدرسة الابتدائية) :

هذه المرحلة مرحلة الكمون الجنسى ، فى هذه السن يميل كل من الأولاد والبنات إلى الانعزال عن الجنس الآخر . وينظر كل منهم إلى الآخر بوصفه كائنا عجبيا . فالأولاد يعيرون على البنات رقتهن ، والبنات يأخذن على الأولاد خشونتهم وألعابهم العنيفة . فالأولاد يميلون إلى اللعب الخشن فى هذه السن مثل كرة القدم والكراتيه بينما تميل البنات

إلى اللعب الرقيق والرشيق وأشهر لعبة عند البنات فى هذا المن نط الحبل .

مرحلة المراهقة :

فى بداية مرحلة المراهقة نضج الغدتان التيموسية والصنوبرية وتسمى هاتان الغدتان غدتا الطفولة ، تضمران لتتحيا العرصة أمام الغدد الجنسية لتعمل ، وإذا لم تضمر هاتان الغدتان يتأخر نضج الغدد التناسلية ولا ينمو الشارب والذقن عند الولد ولا يغلظ صوته بل يظل كصوت الأطفال وعند البنت لا ينمو الثديين ويتأخر الطمث .

النضج الجنسى إذن مرهون بعمل الغدد الجنسية التى تبدأ فى العمل عندما يكف عمل الغدتان التيموسية والصنوبرية . وثمة غدة يتعين أن نشير إليها هى التى تنسق العمل بين كافة الغدد الصماء وهى الغدة النخامية وتقع أسفل المخ وتسمى سيدة الغدد أو الغدة المايسترو .

وثمة عوامل بيئية خارجية تساعد على سرعة النضج الجنسى :

- ١ - الحياة فى الريف والغابات والأجواء الطبيعية حيث يتوفر الهواء النقى .
- ٢ - التغذية : ونقصد بذلك كم وكيف التغذية .
- ٣ - عوامل نفسية : مثل تهيئة الفتاة لدورها كأنتى فى المجتمعات النامية حيث يتم تهيئتها لوظيفتها كزوجة وأم فى سن مبكرة ، ويرى البعض أن هذه الأمور تساعد على النضج الجنسى المبكر للبنات ومن المعترف به أن العوامل النفسية لها آثارها على الجسم والعكس صحيح .

الخصائص الجنسية الأولية والثانوية :

عندما يبدأ عمل الغدد الجنسية يبدأ ظهور الخصائص الجنسية للفرد فى الظهور وهذه الخصائص من نوعين :

- ١ - الخصائص الجنسية الأولية : ونعنى بها نمو ونضج الأعضاء التناسلية وأول علامات النضج هى دم الحيض عند البنت والاحتلام عند الولد .
- ٢ - الخصائص الجنسية الثانوية : ونعنى بها مظاهر الأنوثة الظاهرة عند البنت مثل القوام الأنثوى ونعومة الصوت ، ومظاهر الرجولة الخارجية عند الولد منها ظهور الشارب ونمو شعر الذقن .

مرحلة المراهقة مرحلة عاصفة :

مرحلة المراهقة من أصعب مراحل التكيف في حياة الفرد لأسباب عديدة من أهمها : التوتر الجنسي ، شعور الولد بالرجولة والبنت بأنها فتاة ناضجة ، مع عدم اعتراف الأسرة بأى منهما بوصفه شخصا ناضجا ومرحلة المراهقة بوصفها مرحلة عاصفة لوجود لها في بعض القبائل البدائية لأن الزواج يتم عند البلوغ . ولكن الزواج بمجرد البلوغ في الدول المتحضرة أمر يكاد يكون مستحيلا لأن من الضروري تحقيق الاستقلال الاقتصادي لمن يريد أن يتزوج حيث أن العلاقة الجنسية تثمر أولادا لابد من النضج العاطفي والعقلي وهذا يتأخر عن النضج الجنسي . وهكذا يشعر المراهقون بوطأة الدافع الجنسي دون وسيلة شرعية لاشباعه ... وهذا ما يجعل مرحلة المراهقة مرحلة عاصفة . ولكي يتم التكيف مع المجتمع في هذه المرحلة لابد من الكف الجنسي وهذه العملية تعنى السيطرة بالوعي أو باللاوعي على الدافع الجنسي . ونلاحظ أن أنواع الكف الجنسي تنمو لدى البنات قبل الأولاد بشكل واضح للغاية وتتمثل في الحياء وفي كثير من الأحيان في الاشمئزاز من كل مايتعلق بالجنس . وذلك يتوقف على أية حال على نوع التربية وخاصة التربية الجنسية التي يتلقاها المراهق والمراهقة .

والعنف من مظاهر السلوك عند المراهقين . والأولاد في هذه السن يكونون الشلل التي تأخذ في كثير من الأحيان شكلا عدوانيا .

ويبدأ الفتى في بداية سن المراهقة في التعلق بفتاة أكبر منه (لأن نضج الاناث يكون أسبق من نضج الذكور) وقد يعتبر المراهق أن هذه الفتاة هي حبه الأول والأخير ، أما البنت فقد تتعلق في أول مرحلة المراهقة (مرحلة المدرسة الاعدادية في أغلب الأحوال) بزميلة لها أو مدرسة تعتبرها مثلها الأعلى وقد تكتب لها الخطابات ويستشف من عباراتها أن ثمة غراماً من جانب التلميذة لزميلتها أو مدرستها ، وقد يتبادلان الصور وهذا راجع بطبيعة الحال إلى أن حياء البنت وتقاليده المجتمع يمنع من أن تتجسس البنت بعواطفها نحو الجنس الآخر .

في المذكرات الخاصة التي يكتبها كل من الفتى والفتاة أو في مظاهر سلوكهما . وأحيانا يبقى الأمر سرا لا يمكن الكشف عنه .

وبوجه عام تبدأ العلاقات بين الجنسين بروح رومانسية تكاد تخلو من أى إثارة جنسية ويعقب ذلك مرحلة تبدأ فيها الرغبة الجنسية والتوتر الجنسي في الظهور ويبدأ المراهق في

ممارسة العادية السرية .

وبطل التوتر الجنسي قائما عند الأموياء حتى الزواج ويقوم التدين وممارسة أنواع الرياضة وتذوق الآداب والفنون وكذلك ممارسة الهوايات التي يحبها الفرد ، تقوم هذه كلها بدور كبير في اعلاء الدافع الجنسي عند كل من الولد والبنت .

مشكلات الزواج :

يظن كل من العروسين أنه مع الزواج تنتهي العديد من المشكلات التي كان يعاني منها كل منهما . ولكن السعادة الزوجية لا تبدأ الا بعد عملية التكيف من جانب كل من الطرفين . فالزواج وضع جديد . والتكيف أمر ضروري ولكن كثيرا ما يتأخر التكيف .

وكثيراً من الصراعات بين الزوجين تنشأ بسبب عدم التكيف الجنسي الذي قد يستتر في شكل صراعات حول المال وطرق الانفاق أو أساليب تربية الأولاد أو أي أسباب أخرى ، فالثقافة السائدة في المجتمع قد تجعل الزوجة على وجه الخصوص لاتعترف حتى لنفسها بحقها في الاستمتاع بالعلاقة الجنسية مع زوجها ، ولا سبيل لانكار أن التكيف الجنسي يهدىء من الأعصاب الثائرة ويجعل هناك صلة حميمة بين الزوجين ويساعد على مواجهة الصعاب التي تعترض حياة الأسرة .

ويحتاج هذا التكيف إلى الصبر والأناة والفهم والصراحة بين الزوجين والتكيف الجنسي ليس هو كل شيء في العلاقات الزوجية ولكنه عنصر هام للغاية في هذه العلاقات .

المشكلات الجنسية الرئيسية في ظل العلاقات الزوجية :

١ - العنة عند الأزواج . وترجع إلى أسباب نفسية في أغلب الأحوال . وراحة البال والتزويج المناسب خاصة في الهواء الطلق بالإضافة إلى تفهم الزوجة للمشكلات التي تقلق زوجها وتشجيعها له وإظهار حبها له .. كل ذلك يساعد على التغلب على الأسباب النفسية لهذه الظاهرة التي يمر بها كل رجل في فترة أو أكثر من حياته الزوجية .

٢ - البرود الجنسي عند الزوجات: والعوامل النفسية تلعب أيضا دورا كبيرا في هذا البرود . وقد يكون الرجل مسئولا عن هذا البرود من خلال أنانيته في اشباع الدافع الجنسي عنده دون مراعاة الطرف الآخر .

٣ - اعراض بعض النساء عن العلاقة الجنسية بعد الانجاب . وهذه الحالات ليست شائعة لكن قد يكون سببها ايمان المرأة بأن هدف العلاقة الجنسية هو الانجاب ومادام قد تحقق الهدف فليست ثمة حاجة إلى هذه العلاقة بالإضافة إلى أن كل تفكير المرأة وجهدها في هذه الحالة يتجهان إلى الأطفال مع اهمال الزوج . وعلى الزوجة أن تفهم أنها بمثل هذا السلوك تقطع حبال المودة مع زوجها وقد ينتهي الأمر إلى الانفصال أو زواج الرجل بامرأة أخرى .

٤ - الملل عند الرجال واثباتا عند النساء مع استمرار الحياة الزوجية فالممل قد يدفع الرجل إلى التطلع إلى غير زوجته من النساء ، وثمة من يردد أن الرجل مثل النحلة في حاجة إلى أن ينتقل من زهرة إلى زهرة ، وأما الزوجة فهي الزهرة التي تحتاج إلى حبة لقاح واحدة لكي تستمر الحياة ، وهناك أيضاً من يقول أن الانسانية عاشت في حروب مستمرة وأن الرجال كانوا دائماً يحاربون ويقتلون بينما النساء قابعات في ديارهن في أمان نسبي ولذلك فإن عدد النساء في فترات الحروب أكثر من عدد الرجال .

والتمسك بأحكام الدين والأخلاق والأعراف الاجتماعية بالإضافة إلى الحب بين الزوجين وقدرتهما على تنويع وتلوين أسلوب الحياة والعلاقات بينهما يساعد على التغلب على ظاهرة الملل ، وقد نصح الكاتب المصري سلامة موسى بضرورة أن تكون هناك أجازة سنوية لكل من الزوجين بحيث يبعد كل منهما عن الآخر لفترة من الوقت كل عام فإن هذا يساعد على التغلب على الملل .

العلاقة بين الزوجين في السن المتقدمة :

مع تقدم سن الزوجين تبدأ الوظيفة الجنسية في الاضمحلال ولكنها لا تختفي تماماً إلا في سن متقدمة جداً .

وفي سن مافوق الخمسين عند المرأة ، هذه السن التي تسمى سن اليأس لا تتعطل الحياة الجنسية إلا بتأثير العوامل النفسية والمعلومات الخاطئة التي تؤثر على الرغبة والطاقة الجنسية للمرأة .

وبالنسبة للرجل فإنه مع تقدمه في السن يبدأ في عدم الاهتمام بالجنس وذلك ضمن فقدان اهتمامه بمباهج الحياة ، وخاصة إذا أصيب بأمراض معينة منها ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وخاصة شرايين المخ ، والشرايين التاجية والقلب لا يستطيع احد الا الطبيب الاختصاصي أن يمنع أو يبيح العلاقات الجنسية بين الزوجين في مثل هذه الظروف

المرضية . ولايصح أن يجد الزوج حرجاً فى سؤال الطبيب المعالج بعد استقرار حالته .
المرضية فى موضوع السماح له بالعلاقات الزوجية والمعدل المسموح به .

وبوجه عام فإن استمرار العلاقات الجنسية بين الزوجين فى السن المتقدمة أمر هام
للاغاية . وترجع هذه الأهمية إلى العوامل الآتية :

١ - توثيق العلاقة بين الزوجين مع اعطاء تلوين للحياة التى تكون عادة رتيبة فى هذه
السن تتقدم فيها فرص الترويح بالمقارنة بأيام الشباب .

٢ - تنشيط الغدد الجنسية وهذه لها دورها فى حيوية الجسم . وبوجه عام فإن أعضاء
الجسم التى لا تستخدم تضمر مع الوقت .

٣ - تنشيط الدورة الدموية .

وفى كل الأحوال يشترط الاعتدال ، وعدم افتعال الرغبة الجنسية بمعنى الا يجرى
الجماع دون رغبة جنسية طبيعية . والخلاصة أن من المهم عدم تجاهل هذه الرغبة وكذلك
عدم افتعالها .

أهم أشكال الانحراف الجنسى :

خلال مراحل النمو الجنسى قد يتعرض الفرد لبعض أشكال الانحراف أهمها :

١ - العادة السرية وبمعنى ادق امان العادة السرية .

٢ - الجنسية المثلية (اللواط عند الرجال والسحاق عند النساء) وفى هذا النوع من
الشذوذ يكون موضوع الرغبة الجنسية عند الفرد شخصاً من نفس الجنس فيتجه رجل
إلى رجل وامرأة إلى امرأة وقد يرجع أسباب هذه الظاهرة إلى خلل هرمونى أو
عضوى أو نتيجة تثبيت مرحلة من مراحل النمو الجنسى التى قال بها فرويد
(المرحلة الشرجية) دون أن يتجاوزها الفرد إلى المرحلة التى تليها . وقد يكون هذا
النوع من الشذوذ راجعاً إلى أسباب اجتماعية كما هو الحال فى المجتمعات التى
لا تسمح بالاختلاط وكذلك فى السجون عندما لا يجد الشخص موضوعاً جنسياً سوى
شخص آخر من نفس جنسه .

٣ - السادية (نسبة إلى الماركيز دى ساد) وتعنى أن الرجل لا يجد المتعة الجنسية الكاملة
الا بالقسوة على المرأة وتعذيبها . والسادية بمعناها الأوسع تعنى المتعة فى تعذيب
الآخرين بصرف النظر عن العلاقة الجنسية .

٤ - الماسوكية أو الماسوشية (نسبة إلى الكاتب النمساوى ماسوح وقد كتب عدة مؤلفات أوضحت أن المؤلف لا يجد اللذة الجنسية الا اذا ضربه المرأة وعذبه) وهذا يعنى أن الماسوشية هى الشعور باللذة الجنسية الممزوجة بالألم . وفى بعض هذه الحالات تطلب المرأة من الرجل أن يشد شعرها أو يعصها . ولعل الماسوكية تعبر عن نفسها فى المثل الشعبى المصرى القائل « ضرب الحبيب زى أكل الزبيب » ومن العجيب أن هناك أغنيات مصرية مشهورة عن لون من الماسوكية مثل « علشان الشوك اللى فى الورد بأحب الورد » .

٥ - عقدة أوديب . قد تثبت المرحلة الأوديبية التى يعشق فيها الولد أمه فيطلب المرأة التى تشبهها . ومن الممكن أن تفشل علاقاته الزوجية اما لأن عقله الباطن يطلب أمه وان كان هو لا يشعر بذلك أو لأنه يجد شبيها بين زوجته وأمّه ويرفض عقله الباطن قيام العلاقة الجنسية معها الأمر الذى يصيبه بالعنة .

٦ - عقدة الكترا . وهذه تشبه عقدة أوديب ولكن المريضة فى هذه الحالة تكون الفتاة التى تعشق أباه . وقد تفشل علاقاتها الزوجية فلا تستجيب لزوجها لأن عقلها الباطن يطلب والدها .

٧ - الاستعراض . فى هذا اللون من الانحراف الجنى يجد المريض متعة فى استعراض جسمه العارى أمام الآخرين . وقد يكون هذا تعويضا عن عجزه الجنى .

٨ - الفنتشية . يتمثل هذا اللون من الشذوذ فى الولوج بالحصول على جزء من ملابس المحبوب . وقد يجد الآثار الجنسية بل والحصول على قمة اللذة الجنسية من خلال هذا الجزء من الملابس . وهذه هى الفنتشية المرضية فى أخطر أشكالها . وأغنية « منديل الحلو » التى راجت منذ سنوات فى المجتمع المصرى تعبر بشكل ما عن الفنتشية .

٩ - الحب الجنى للأطفال . وهذا يعنى أن يتخذ الشخص البالغ (المريض) طفلا كموضوع جنسى . وقد يكون سبب هذه الظاهرة المرضية هو المجتمع المغلق الذى لايسمح فيه بالاختلاط وقد يرجع إلى أن المريض تنقصه الثقة بالنفس فلا يتخذ لنفسه موضوعا جنسيا بالغاً مثله بل يتجه إلى طفل يسهل اغراءه ولا يلقى منه مقاومة ننكر .

١٠ - الحب الجنى لكبار السن : فى هذا الشكل من الانحراف تعشق فتاة صغيرة السن رجلا متقدما فى السن . وقد يحدث العكس .

١١ - الممارسة الجنسية مع الحيوان . وهذا الانحراف ليس شائعاً في المدن بل يشاهد أحياناً في الريف وقد يرجع السبب إلى عدم القدرة المالية على الزواج ووجود الحيوان الذي يرى فيه المريض وسيلة لتخفيف نوتره الجنسي .

١٢ - الاحتكاك الجنسي : والمريض بهذا النوع من الشذوذ يلجأ إلى الاحتكاك بالنساء في وسائل المواصلات أو غيرها من الأماكن المزدحمة .

مشكلات تربية الأطفال

يولد الطفل الأول فيولد معه داخل الأسرة ذاتها الفرحة والحب والمسئولية معاً . وربما يأتي بعده طفل آخر أو أكثر . وتختلف المدة بين الطفل والآخر بحسب الوعي الذى يتمتع به الوالدان . ونفس الوعي هو الذى يحدد عدد أطفال الأسرة .

وبعضى الزمن تزداد المسئولية . وإن كان الحب يبقى ويزداد . وتربية الأطفال أمر صعب . ويصادف الوالدان العديد من المشكلات مثل مشكلات التغذية ، والمشكلات التى تتعلق بالنوم ، والتبول اللاإرادى والخوف والكذب والسرقة ، وصولاً إلى المشكلات الجنسية . وفى شرقنا العربى لاتنقسم العلاقة بين الأبناء والآباء حتى زواج الأبناء ولذلك فإن المشكلات تتوالى وتبدو أنه لانهائية لها .

أولاً : العلاقة بين الطفل والديه :

من المسلم به أن اعتماد الطفل على والديه فى السنوات الأولى يكون إعتماًداً كاملاً . ذلك أنه عن طريق الوالدين والأم على وجه الخصوص يتم اشباع جميع حاجات الطفل .

والتربية هى فن إعداد الطفل للحياة . وهى فن لأنها ممارسة عملية ولكن الفنون جميعاً تقوم على أسس علمية فالتربية إذن علم وفن . ومادام الهدف هو الاعداد للحياة فإن على الأبوين أن يعملوا على تحقيق استقلال الطفل عنهما بالتدريج .

ومن الحقائق التالية يشق علماء التربية توصياتهم للأبوين فى هذا الصدد :

(١) يولد الطفل مزوداً بمجموعة من الحاجات . مثل الحاجة إلى الطعام والدفع والحناز إلخ ومن هذه الحاجات حاجتان أساسيتان تبتدوان متناقضتين ولكنهما يتكاملان ويعملان معاً وهما الحاجة إلى الأمن وفى الوقت نفس الحاجة إلى المخاطرة .. وهذه الحاجة الأخيرة ترتبط بالحاجة إلى اثبات الذات .. وسنعطى مثالا بالطفل فى سن الخامسة تقريباً . ففي هذه السن يعمل الطفل إلى الخروج مع رفاق اللعب لكنه يحرص دائماً على عدم الابتعاد عن المنزل . هنا تعمل الحاجتان معاً . ويجب أن يوضع الأبوان هذه الحقيقة فى اعتبارهما عند التعامل مع الأطفال .

(٢) بعض الآباء ، والأمهات على وجه الخصوص يجدون لذة غامضة لأن أولادهم

يعتمدون عليهما تماما ، وهذا الاعتماد الكلى يؤدى إلى العجز والتردد والكثير جداً من الصفات الشخصية غير السوية .

(٣) تحرير الطفل من الاعتماد على الأبوين يكون تدريجياً . ولكن يجب عدم التأخر فى تعويد الطفل على تناول طعامه بنفسه وفى ارتداء ملابسه والمحافظة على أدواته ولعبه ، ومن المهم جداً أن يعرف الابوان أنه فى كل تعامل مع الطفل يجب أن يتخلص الآباء من انفعالاتهم مثل انفعالات الخوف والغضب بل وحتى انفعالات الفرح الشديد .

(٤) الأطفال الذين لايتحقق لهم الاستقلال عن الوالدين فى السن المناسبة يكبرون ومن أهم سماتهم التردد لأنهم تعودوا أن يجدوا من يفكر لهم ويتخذ القرارات بدلا منهم .

(٥) هناك من رجال التربية من يدعو إلى ترك الأبناء يتعلمون كل شيء من خلال طريقة التعلم المعروفة باسم « المحاولة والخطأ » ومعنى هذا أن يرفع الآباء أيديهم عن الأبناء فى السن المناسبة ، ليمارس الأبناء بأنفسهم كل الأفعال التى تشبع حاجاتهم وسيتعلم الأطفال من النتائج التى تترتب على هذه الأفعال ، والاستقلال الذى توفره هذه التربية مبالغ فيه وخطر على حياة الطفل وصحته ، والأجدر أن نوفق بين ماتدعو إليه التربية الطبيعية وبين التزمّت الذى يتصف به بعض الآباء الذين يتدخلون فى كل صغيرة وكبيرة فى شئون الأبناء .

(٦) الجزاء بنوعيه ، الثواب والعقاب ، يلعب دورا هاما فى تربية الطفل . والآباء يلجأون إلى العقاب أكثر من الثواب مع أن الثواب يعد حافزا ايجابيا بينما العقاب يعد حافزا سلبيا . وفى كل الأحوال يجب أن يتناسب الثواب والعقاب مع الفعل الطيب الذى قام به الطفل أو ما ارتكبه من ذنب .

(٧) من الخطأ اثابة الطفل لأنه قام بعمل يجب عليه اداؤه . هذا من قبيل الرشوة ، ويخلق شخصية مادية تقبل الرشاوى فى المستقبل .

(٨) عند توقيع العقوبة يجب أن يتجنب الأبوان الانفعال وفى الوقت نفسه يجب عدم المماس بكرامة الطفل وبكل ما يؤدى إلى إذلاله . كما أنه يجب عدم توبيخ الابن مرات على ذنب ارتكبه لأن الأبوين بهذه الطريقة يجعلان الطفل يعتاد التوبيخ . والعادة تضعف الوجدان بمعنى أن الطفل سيقبل ألمه من التوبيخ باعتياده عليه .

(٩) اذا هدد الأب ابنه بعقوبة مافى حالة ارتكابه ذنب ما ، وارتكب الطفل الذنب بالفعل

يجب أن يوقع العقوبة بالفعل . لأن كلمة الأب يجب أن تظل محل احترام دائم ، ومن ناحية أخرى يجب على الأبوين ألا يهددا الأطفال بما يمكن أن يسمى بالتهديدات الوهمية مثل التهديد بالعسكرى أو الغول أو العفريت أو الحبس فى غرفة الفئران .

(١٠) بعض أنواع العقاب التى يوقعها الآباء على الأبناء لها دلالات سيكولوجية عند الأب أو الأم مثل الرغبة اللاشعورية فى التعبير عن النزعات العدوانية عند من يوقع العقاب . فالأب مثلا قد يجد فى الذنب الذى ارتكبه الابن فرصة للتعبير عن نزاعه العدوانية وذلك دون أن يشعر الأب بذلك . كما أن بعض الآباء يجدون اللذة فى قيامهم بدور من يوقع العقاب لأن الأب عندما كان طفلا كانت توقع عليه نفس العقوبات وإذا اجهد الأب ذاكرته سيجد أنه يقوم بنفس الحركات وينطق بنفس الكلمات التى كان يقوم بها ونطقها والده فى الماضى .

(١١) يجب الحرص على تجنب التناقض فيما يتصل بالثواب والعقاب . فقد يضحك الأب من طفله عندما ارتكب ذنبا مافى وقت من الأوقات ولكنه يوقع عليه العقاب من أجل نفس الفعل فى وقت آخر .

(١٢) يجب أن يعلم الآباء الذين يستعملون سلطانهم لضمان طاعة الأولاد أنهم يشبعون نزعة القوة والسلطان عندهم ولكنهم يفقدون حب أولادهم لهم ويقللون من فرص تمتع الأولاد بالشخصية السوية .

(١٣) العلاقة بين الأبوين : قلما يخلو بيت من الخلافات بين الأبوين والخلافات اذا امتدت واتسعت بطابع انفعالى حاد أثرت على الأولاد تأثيراً سلبياً ، وقد يتجاوز الطفل إلى أحد الوالدين أو قد يهرب إلى جار أو قريب أو حتى إلى الشارع . وفى كثير من الأحيان يستسلم لأحلام اليقظة التى تبعده عن عالم الواقع . وفى موضوع آخر من هذا الكتاب سيجد القارئ أن الطفل البائس كثيرا ما يستسلم للعادة السرية . وقد يحدث عدم الاتفاق بين الوالدين لأسباب اقتصادية أو لعدم الاتفاق على أسلوب واحد فى تربية الأولاد ، وقد يكون عدم الاتفاق لأسباب لا يعترف بها الوالدان وهى عدم التوافق فى العلاقات الجنسية .

وهذا يجعلنا نشير إلى أن التوافق الجنسى بين الزوجين لا يعود بالفائدة على الزوجين فقط بل على جو الأسرة بأكمله وعلى الأولاد .

ومن الباحثين من يرى أن إخفاء المشاجرات بين الأبوين عن الطفل يجعله يتوهم أن الحياة الزوجية كلها سلام ووثام وعندما يكبر وينزوج يصدم من الحقيقة التى

يجابها وهي أنه لا مفر من الخلافات وأن عليه العمل مع زوجته على حل هذه الخلافات .

(١٤) تتأثر شخصية الطفل وسلوكه بموقعه أو مركزه بين أخوته . ذلك أن مركز الطفل بين الإخوة (هل هو الطفل الأول أو الثانى أو الأخير .. وهل هو الذكر الوحيد بين أخوات أنثى أو الأنثى الوحيدة بين مجموعة من الأخوة الذكور .. إلخ) يؤثر فى المعاملة التى يلقاها من الأمرة وخاصة الوالدين حتى لو لم يشعر الوالدان بذلك . ومن أمثلة ذلك أن الطفل الأول كثيرا ما يضطر إلى التنازل للطفل الثانى لأنه الأكبر (كما يسمع دائما من والديه) .. الأمر الذى يجعل الطفل الأول حتى بعد أن يكبر أقل استمساكا بإرادته ورغباته من الطفل الثانى ، فى السنوات الأولى من حياة الأطفال .

والطفل الأخير يعامل من والديه بوصفه طفلا مدة أطول من أخوته . بل ويدل بوصفه « آخر العنقود » الأمر الذى يجعله يتوقع دائما طوال حياته أن يكون الجميع فى خدمته وألا يرفض له طلب وأن تتصف شخصيته بالعناد والضعف معا .

(١٥) التمييز فى المعاملة بين الولد والبنت يجعل البنت تنقم على نفسها وعلى الطبيعة التى جعلت منها أنثى . وهذا التمييز أمر شائع فى المجتمعات الشرقية والدول النامية وله آثاره السلبية على شخصية البنت فى طفولتها ومستقبل حياتها ولا يستطيع أحد أن ينكر أن البنت فى حاجة إلى رعاية خاصة ولكن على الوالدين عدم المبالغة فى هذه الرعاية وتضييق حرياتها مع إعطاء قدر كبير من الحقوق والحريات لأخيها أو لأخوتها الذكور .. الأمر الذى يجعلها تخرج من المقارنة بين مركزها ومركز أخوتها الذكور ناقمة حاقدة .

وبعض الأسر تذهب إلى مدى أكبر من ذلك بأن تجعل البنت فى خدمة البيت كله فى ذلك الأخوة الذكور الأكبر والأصغر منها . وهذا يضاعف من المشكلات النفسية للبنت .

(١٦) عندما يزيد عدد الأطفال فى الأسرة تقل فيها قيمة كل منهم (العدد فى الليمون كما يقول المثل الشعبى المصرى) ولا يحظى كل منهم بالقدر اللازم من الرعاية والاهتمام من حيث المأكل والملبس والصحة والتعليم والترويح .. والحنان والعطف .

ثانياً : مشكلات تتعلق بالتغذية :

فقد الشهية للطعام عند الأطفال هي المشكلة الأولى التي تشكو منها الأم المصرية وفي أغلب الأحوال تصور الأم مشكلاتها بشكل مبالغ فيه . بل وتكون هي السبب في المشكلة . ذلك إن شدة حرصها على تغذية طفلها يجعل الطفل يمج الطعام ويرفضه وعندما تصر الأم على إطعام الطفل يبدأ هو في العناد ويجد نوع من اللذة في التمسك بموقفه والانتصار على أمه . وقد سمعت مرة امرأة فقيرة غير متعلمة تقول لامرأة متعلمة وتشغل مركزاً مرموقاً في المجتمع ، وقد رأتها تتوسل لطفلتها لكي تأكل ، سمعتها تقول إن اولادها (أولاد المرأة الفقيرة) يخطفون الطعام خطفاً وأنها إذا لم تهتم بالطعام طفلها كل هذا الاهتمام فانه سيجوع ويصرخ طالباً الطعام .

ولنعرض هنا بعض أسباب فقد الشهية . الحر الشديد من أسباب فقد الشهية للكبار والصغار معا ، المواد السامة والحلويات التي يأكلها الأطفال بين الوجبات ، القدوة السيئة التي يعطيها الكبار للصغار عندما لا يهتمون بتناول الطعام في مواعيده ، كثرة التعليمات التي يعطيها الكبار للصغار أثناء تناوله وأحياناً تكون في شكل أوامر صارمة ، شدة القلق عند الأم أو عند الأميرة بأكملها لأن الطفل شهيته ضعيفة للطعام ، الاغراء والتوسل للأطفال يجعل الطفل يتمادى في الامتناع عن الطعام ، الإيحاء أو الاستهواء الذي يؤثر على الطفل عندما يسمع أمه أو أباه أو أى شخص آخر يقول أنه لا يستطيع طعم نوع معين من الطعام (اللبن مثلاً) وإلى جانب الإيحاء أو الاستهواء فإن الطفل يحب تقليد الكبار فيمتنع عن هذا النوع أو ذلك من أنواع الطعام ، الاستغراق في أحلام اليقظة يفقد الطفل اهتمامه بالطعام ، صعوبات في المضغ بسبب الأسنان .

على أن مشكلات التغذية لاتأخذ فقط شكل فقدان الشهية بل قد تتخذ أكثر من صورة منها الشره في الطعام . ومن أسباب هذه الظاهرة الطفيليات في أمعاء الطفل ، اضطرابات في الغدد ، تدليل الطفل فالطفل المدلل لا يضبط نفسه وكأنه يدلل نفسه ، بوجه عام فإن على الأم ، عندما تواجه مشكلات في تغذية طفلها أن تضع في اعتبارها مايلي :

١ - إذا شعرت الأم أن مشكلات التغذية قد تفاقمت (في أى صورة من صورها) فإن عليها أن تعرض الطفل على طبيب أخصائى . وعند عرضها للمشكلة على الطبيب يجب أن تكون موضوعية قدر الامكان بمعنى أن تذكر كل الحقائق وأن تتجرد عن عواطفها وانفعالاتها .

٢ - إذا تعرض الطفل لحالة من الانفعال الشديد يجب أن ترجىء الوجبة إلى ما بعد زوال

حالة الانفعال .

٣ . الأطفال يختلفون في أوزانهم ومعدل نموهم ونشاطهم وما يتطلبه هذا النشاط من طاقة ، وبالتالي ما يتطلبه من أنواع وكميات الطعام . ولذلك يجب مواجهة مشكلة فقد الشهية عند الأطفال بدون قلق . وحتى لو لم يكن في استطاعة الأم التغلب على القلق .. عليها اخفاء القلق وأية انفعالات أخرى . إن أثر ماينتلى به الطفل هو أن يتعامل مع المربي (الأب والأم والمدرس) وهو في حالة انفعال .

٤ . الطفل عادة يطلب ما لا يقدم إليه . وهذا يقصر طلب الأطفال للشاي والقهوة . ولذلك يتعين ألا نعرض عليه كميات كبيرة من الطعام (وهذا أمر نسبي بطبيعة الحال) بل أن نقدم له في طبقه كمية أقل من التي نتوقع منه أن يتناولها . فإذا أجهز عليها قد يطلب غيرها ويمكن أن نعرض عليه كمية أخرى دون إلحاح .

٥ . لا يضير الطفل أن يفقد وجبة بين الحين والآخر . بل قد يكون لهذا الأمر فائدة بشكل ما للطفل . ونحن نلج على الأم ألا تلج على أطفالها بتناول الطعام . ولنعطه مهلة (معقولة) ليبدأ في تناول طعامه فإذا لم يفعل نحمل الطعام إلى المطبخ أو الثلاجة ولنخبره دون انفعال بل والابتسامة على وجوهنا أنه لن يقدم له طعام في هذه الوجبة وعليه الانتظار حتى الوجبة القادمة .

ولكن في منتهى الحزم (مع أنفسنا) في تنفيذ ما نقوله للطفل .

ثالثاً : مشكلات تتعلق بالنوم :

الطفل في الشهور الأولى من حياته ينام كثيراً جداً ولا يستيقظ الا للتغذية على أنه بعد ذلك تقل ساعات النوم كلما كبر الطفل .

من أهم المشكلات المتعلقة بالنوم في ظل أزمة الاسكان أن الطفل أو الأطفال ينامون في نفس حجرة نوم الأب والأم الذي يسبب كثيراً من الاضطرابات النفسية للطفل ، عندما يشاهد أو يحس بالجماع بين الوالدين . والطفل تحت ضغط الابوين ، يدعى النوم . والوالدان في العادة لا يحرصان كل الحرص على التأكد من نومه . بل ان الطفل قد يحرص على عدم الاستسلام للنوم وترقب الاتصال الجنمي بين الوالدين .

ومن مشاكل النوم أيضا بقاء الطفل في فراشه فترة من الزمن بعد استيقاظه . في هذه الفترة يستسلم الطفل لأحلام اليقظة التي تخلق له عالماً بعيداً عن عالم الواقع كما أنه في هذه الفترة أيضا يبدأ ممارسة العادة السرية .

وفى كثير من الحالات يرفض الطفل الذهاب إلى فراشه فى الوقت الذى يحدده الأبوان ، فإذا أرغم على ذلك تكثر طلباته قبل أن يستسلم للنوم مثل الرغبة فى الشرب أو التبول أو أنه يريد أن يقول كلاما معيناً لأبيه أو أمه .

بوجه عان فإن علاج المشكلات التى تتعلق بالنوم تتطلب :

- ١ - تخصيص حجرة مستقلة لنوم الطفل أو الأطفال . وإذا تعذر ذلك فإن نوم الأطفال فى صالة المنزل خير من نومه فى حجرة الأبوين .
- ٢ - الحزم الذى لا يصل إلى درجة العنف ، والعطف الذى لا يصل إلى درجة التذليل .. فى تنفيذ ما يتم الاتفاق عليه بشأن موعد توجه الطفل إلى فراشه .
- ٣ - عدم بقاء الطفل فى فراشه بعد أن يستيقظ فى الصباح . وعلى الأبوين بالاقناع أو الاغراء تعويد الطفل مغادرة فراشه بمجرد استيقاظه .

رابعاً : التبول اللاإرادى :

يبدأ الطفل فى ضبط عملية التبول فى سن الثالثة تقريباً . ولكن هناك بالتأكيد فروقا فردية بين الأطفال فى هذا الأمر ، كما هو الحال فى شتى مظاهر النمو والسلوك والقدرات والشخصية . ومن العوامل المؤثرة فى سن ضبط التبول : حساسية الجهاز البولى ، حجم المثانة ، الصحة العامة للطفل ، القدر الذى يتوفر له من الأمن والعطف . وإذا استمر الطفل فى عدم ضبط التبول بعد أن يبلغ الرابعة ، فإن على الآباء اعطاء الأمر ما يستحقه من أهمية .. دون إرهاب الطفل أو اذلاله أو تضخيم المشكلة . وبطبيعة الحال يتعين عرض الطفل على أخصائى الأطفال .

وقد يحدث نكوص فى ضبط التبول . بمعنى أنه بعد أن يتمكن الطفل من ضبط تبوله فى سن مناسبة .. قد يحدث أن يعود فيتبول وهو نائم لمسبب أو آخر . ومن بين هذه الأسباب إصابة الطفل بالبرد ، أو كثرة شرب السوائل قبل النوم أو إصابته بحالة من الخوف (فى الليلة السابقة على ذهابه إلى طبيب الأسنان مثلا قد يتبول الطفل أثناء نومه نتيجة الخوف الذى يملكه) .

وسنتناول فيما يلى كلا من العوامل الجسمية والنفسية التى تسهم فى تأخير ضبط عملية التبول عند الأطفال .

(١) العوامل الجسمية :

هناك أسباب عضوية عديدة للتبول اللا ارادى من أهمها مرض السكر . وعلاج هذه الأسباب العضوية يبدأ بعد التشخيص على يد الطبيب الأخصائى ولكم من المهم أن نشير إلى أنه بعد علاج الأسباب العضوية قد يستمر التبول اللا ارادى لفترة من الزمن لأنه يبقى بعد الشفاء أن تتكون عند الطفل عادة الاستيقاظ عندما تمتلئ مثانته بالبول . وتكوين العادات يستغرق وقتاً . وخلال هذا الوقت يتعين على الأبوبن أن يتعاملوا مع الطفل برفق وهودة .

(٢) الأسباب النفسية :

أ .. الخوف : الخوف من الظلام الذى يملأ المكان ليلاً عند استيقاظه وتوجهه إلى دورة المياه والخوف من تهديد بتلقاه الطفل من أبويه أو من أحد مدرسى المدرسة أو من طفل آخر . والخوف الذى يملك الطفل بعد سماعه حكاية مخيفة أو رؤية فيلم من أفلام الرعب أو العنف فى سهرة أمام التليفزيون .

ب .. الغيرة : من أهم أشكالها الغيرة من المولود الجديد وخوفه على مركزه فى الأسرة .

ج .. الحزن الشديد : ويكون عادة نتيجة وفاة شخص عزيز على الطفل .

د .. النكوص : فى عدد كبير من الحالات التى ترجع إلى أسباب نفسية يكون التبول اللا ارادى تعبير لا شعورى للرغبة فى العودة إلى أيام الطفولة التى كان يتمتع فيها الطفل برعاية كاملة من أمه . ولفظ النكوص يعنى العودة إلى الوراء .

وإذا أردنا تلخيص الأسباب النفسية فى كلمات قليلة نقول أن القلق نتيجة لفقد الشعور بالأمن يكون عادة هو السبب فى التبول اللا ارادى فى الحالات التى يثبت فيها خلل الطفل من الأمراض العضوية .

التبول أثناء النهار :

يحدث هذا عادة فى الأيام الأولى للطفل فى رياض الأطفال أو مدارس الحضانة .. إما بسبب الخوف والشعور بالغربة أو بسبب الغيرة من أطفال آخرين فى الحضانة يتميزون

عليه فى ناحية ما ..

ومن أسباب التبول اللا ارادى فى رياض الأطفال ومدارس الحضانة أيضا بعد دورات المياه عن الفصول أو الحرج الذى يجده الطفل فى طلب الخروج من الفصل .

نتائج التبول اللا ارادى :

شعور الطفل بالخجل والميل إلى الانطواء . ويمكن أن ينتج عن هذه المشكلة العناد والتخريب وحدة الغضب . والطفل بهذه الأعراض الأخيرة يحمى نفسه بشكل لاشعورى .

التوصيات بشأن هذه المشكلة :

البدء بالعرض على الطبيب الاخصائى لتشخيص الحالة وعلاج الأسباب العضوية إن وجدت أو استبعادها . وقبل العرض على الأخصائى النفسى يتعين توفير الأمن للطفل ، ومعالجة الغيرة إذا وجد الأبوان أن الطفل يغير من المولود الجديد على سبيل المثال ، والتفاهم بين الوالدين للتغلب على ما قد يكون بينهما من خلاف ..

وفى كل الحالات يجب ألا يبالغ الآباء فى توبيخ الطفل أو العطف عليه . فالمبالغة فى التوبيخ أو العطف ... توحى للطفل بخطورة المشكلة وصعوبة التغلب عليها .

خامساً : الخوف :

الخوف ظاهرة نفسية طبيعية ، وله وظيفة هامة هى حماية الكائن الحى من الأضرار التى يتعرض لها .

وقد جعل مكتوجل الخوف انفعالاً يصاحب غريزة الهرب ، والهدف منه حماية الفرد . أما فرويد فقد ذهب إلى أن الخوف العصبى أو القلق العصبى هو السبب فى جميع الأمراض النفسية والعصبية . ولما كان فرويد قد جعل الغريزة الجنسية هى المحرك الأول لسلوك الانسان فقد وصل إلى أن الخوف يرتبط دائماً بالمسائل الجنسية .

وإذا لم يشعر الانسان بالخوف كلية كان الفرد غير طبيعى . وقد يوصف بأنه متبادل أو يفسر عدم الخوف عنده بقلة الإدراك .

ولكن هناك خوف شاذ خارج عن المألوف ومنه الخوف المتكرر فى مواقف مختلفة وغير متشابهة . أى الخوف الذى ينشأ عن أسباب عديدة متنوعة . كذلك المبالغة فى انفعال

الخوف بشكل لا يتناسب مع الموقف ومن أمثلته أن يخاف طفل في العاشرة من الصراصير أو من الظلام .

وتنقسم مخاوف الأطفال إلى مخاوف حسية ، بمعنى أنه يمكن ادراك موضوع المخاوف عن طريق الحواس منها الخوف من العسكرى أو من الكلب أو الفأر ، ومخاوف غير حسية كالخوف من العفريت والغول . وبوجه عام فإن الطفل شأنه شأن الكبير يخاف من المجهول موضوع الخوف وتفسيره تفسيراً يتناسب مع مدارك الطفل يساعد على التغلب على المخاوف .

وكثيراً ما يكون الكبار هم المسئولون عن مخاوف أطفالهم . فبعض الجهلاء وكذلك بعض المتعلمين الذين ينقصهم الاتزان النفسى يخوفون الأطفال من أجل التسلية . والأولى بالعلاج فى هذه الحالة هم الكبار وليس الصغار . كما أن بعض الكبار يهددون الصغار بالعسكرى أو الحبس فى غرفة الفئران لكى ينفذ الصغار مايريد الكبار . ونحن نجد دائماً بين الكبار من يهددون الطفل بالحقنة أو بعرض الطفل على الطبيب ، كما أنه يجب ألا ننسى أن مخاوف الآباء كثيراً ما تنتقل إلى الأبناء عن طريق المشاركة الوجدانية أو الاستهواء .

التوصيات بشأن هذه المشكلة :

قيل أن ننهى كلامنا عن مخاوف الأطفال بتعين أن نقول أن الهدوء وضبط انفعالات الآباء من أهم وسائل علاج مخاوف أبناءهم إلى جانب ماسبق أن أشرنا إليه وهو أن تفسير المجهول يخلص الطفل فى أغلب الأحوال من الخوف منه .

سادساً : عدم الثقة بالنفس :

هناك أسباب عديدة تؤدى إلى عدم ثقة الطفل بنفسه ، ومن أهم هذه الأسباب القصور الجسمى والعقلى والدراسى للطفل .

ومن أمثلة القصور الجسمى قصر القامة أو الطول الشديد ، والنحافة الشديدة أو السمنة المفرطة ، حول العينين .. أو أى تشوه جسمى .

وحساسية الطفل نحو هذا القصور حماسية كبيرة ويتعين على الآباء عدم التركيز على هذا القصور الجسمى ومعاملة الطفل كأنه طفل طبيعى تماماً لاسخرية ولا عطف زائد . فالعطف الزائد يجعل الطفل يركز على التشوه أو العاهة التى بجسمه .

وفيما يتصل بالقصور العقلي فإنه يؤدي بالضرورة إلى التأخر الدراسي ، فإذا كان الطفل متخلفاً عقلياً فيجب إحقاقه بالمدارس المخصصة لأمثاله . وفي الواقع أن مثل هذا الطفل لا يعاني من عدم الثقة بالنفس . أما إذا كان الطفل يتمتع بنكاه متوسط أو فوق المتوسط ويعاني من التأخر الدراسي فيتعين دراسة أسباب التخلف الدراسي . فقد يكون أصحاب الطفل بعض الزملاء الذين يأخذ منهم القدوة السيئة في الاستهتار وعدم الالتزام بالواجبات المدرسية ، وقد يقع مكان الطفل في آخر الفصل بعيداً عن السبورة مع أنه يعاني من ضعف النظر ، وقد يكون الطفل قد انتقل من مدرسة إلى أخرى أكثر من مرة خلال فترة وجيزة بسبب ظروف عمل الأب . وقد يرجع سبب عدم ثقة الطفل في نفسه وجوده وسط مجموعة من التلاميذ الذين يتمتعون بنسبة نكاه أعلى من نسبة نكاهه بكثير وبالتالي يكونون متفوقين دراسياً .

وأياً كان سبب عدم الثقة فإن من أهم عوامل زرع الثقة في نفس الطفل أن يقوم الطفل بعمل ينجح فيه . فلنعهد إلى الطفل ان يبيع بعض الأعمال في المدرسة أو البيت أو النادي ونهيه له فرص النجاح . كما أن من المهم أن يكسب الطفل العديد من الخبرات بنفسه . فليطعم نفسه وليرتدى ملابسه بنفسه وليلعب ويجري ويقفز . وإذا تعرض لبعض الإصابات فإنها أقل ضرراً من شعوره بعدم الثقة في نفسه الذي قد يلازمه طوال حياته . وبوجه عام يجب أن تتسم تربية الطفل بتدعيم الروح الاستقلالية .

سابعاً : الكذب :

الكذب عند الأطفال مشكلة هامة وهو وثيق الصلة بمشكلة تناولناها فيما سبق وهي مشكلة الخوف ذلك أن الكذب الحقيقي (لأن هناك ألواناً من الكذب غير الحقيقي) ينبع من الخوف ويهدف إلى حماية الفرد . كما أن هناك علاقة وثيقة بين الكذب والسرقة والغش . فالذي يسرق ويغش يكذب لحماية نفسه .

أهم سمة للكذب الحقيقي هو توفر النية للتضليل أي توفر النية لأن يكون القول غير مطابق للواقع بفرض الحصول على كسب شخصي أي كان هذا الكسب . ويتعين البدء باستعراض بعض أنواع الكذب غير الحقيقي عند الأطفال والذي لا يتوفر فيه سوء النية كما حدها الدكتور عبد العزيز القوصي في كتابه أسس الصحة النفسية .

الكذب الخيالي : بعض الأطفال يميلون إلى اختلاق الحكايات وبعبارة أخرى إلى تأليفها . وبعضهم يسترسلون في حكاياتهم بشكل مشوق وهؤلاء يتوفر لديهم بالقطع الخيال الواسع

إلى جانب الطلاقة اللغوية . وهذا لون من ألوان الكذب البريء .

الكذب الالتباسي : عندما لا يستطيع أن يميز بين ما يراه في الواقع وبين ما يدركه في مخيلته ، وبعبارة أخرى عندما لا يستطيع أن يميز بين الحقيقة والخيال .. ويحكي ما تخيله لا مارة .. قد يتهمه البعض أنه يكذب ولكنه لا يقصد التضليل فلذلك لا يعتبر كذبه كذبا حقيقيا بل حدث التباس لدى الطفل ولذلك يسمى هذا الكذب بالكذب الالتباسي . ومن أمثاله أنه عندما يسمع الطفل حكاية ما من الواقع أو من الخيال .. فقد يتحدث عنها بعد ذلك كما لو أنه بطل هذه الحكاية ويزول هذا النوع من الكذب عندما يصل عقل الطفل إلى المستوى الذي يميز فيه بين الحقيقة والخيال .

ونأتى الآن إلى ألوان من الكذب الحقيقي الذي تتوفر فيه النية للتضليل .

الكذب الادعائي : في هذا النوع من الكذب يبالغ الطفل في وصف تجاربه الخاصة لجعل نفسه مركز اعجاب الأسرة أو زملاء اللعب أو المدرسة ، وقد يتحدث الطفل أمام زملائه عن مسكنه الفاخر ولعبه العديدة أو المركز المرموق الذي يتمتع به كل من أبيه أو أمه ، وقد يكون هذا الكذب الادعائي وسيلة لتعويض النقص الذي يشعر به أو عدم قدرته على التكيف مع بيئته الاجتماعية .

ومن أمثلة الكذب الادعائي .. ادعاء المرض للحصول على العطف . وكذلك ادعاء الطفل بأنه قد وقع عليه ظلم ما .

ويتعين الاهتمام بعلاج هذا اللون من الكذب ، وذلك بأن نذكر الطفل في هدوء وبدون انفعال ، بالحقيقة . وإهمال علاج الكذب الادعائي يؤدي إلى أن يصبح هذا الكذب عادة من عادات الطفل ويصعب التخلص منه في مختلف مراحل حياته .

الكذب من أجل الانتقام : كثيرا ما يكذب الطفل للايقاع بطفل آخر يغار منه وثمة نوع خاص من الكذب يتصل بهذا النوع ، فقد تنهم فتاة مراقة فتى قد يكون زميلا أو جاراً أو قريباً بالتقرب إليها ، وقد يتبين بالبحث الدقيق أن الفتاة تقوم بما يسمى في علم النفس بالاسقاط ذلك أنها هي التي تتقرب إليه وعندما تجد اعراضاً منه توجه إليه هذه التهمة ، وطبقاً لعقلها الواعي يعد هذا الاتهام عملية انتقام ، ولكن طبقاً لعقلها الباطن أو اللاشعور فإن هذه عملية اسقاط ، ولهذا فإن الآباء يجب أن يكونوا في غاية الحرص إزاء هذا النوع من الاتهام .

الکذب الدفاعي أو الواقعي : هذا الكذب يلجأ إليه الطفل خوفا من العقوبة ، وعلى وجه الخصوص عندما تكون العقوبة شديدة . ومن أنواع هذا الكذب ، الكذب الذي يعبر عن الوفاء لأصحاب الطفل إذ أن الطفل يكذب لحماية اصدقائه وينفي اتهام وجه إليهم بارتكابهم ذنب ما . وهذه الظاهرة تنتفي في البنين أكثر من البنات وفي سن المراهقة أكثر من سن الطفولة .

الکذب العنادي : هذا النوع من الكذب يهدف إلى الحصول على السرور الناشئ من تحدى السلطة كما تتمثل في الأبوين والمعلمين .

الکذب المرضي أو المزمن : قد يصل الكذب عند الطفل إلى الحد الذي يصدر عنه أحيانا دون قصد ، والكذب الادعائي الذي سبق أن أشرنا إليه هو أكثر أنواع الكذب عرضة لأن يتحول إلى كذب مرضي أو كذب مزمن .

التوصيات لعلاج مشكلة الكذب :

١ - يتعين أن يعيد القائمون على التربية النظر في الاسلوب الذي يتعاملون به مع الطفل . ويتساءلون هل تكون العقوبات عادة قاسية لايتحملها الطفل أم أنها عقوبات تتناسب مع الذنب .

٢ - يتعين عدم اعطاء الفرصة للكاذب للافلات بكذبه ، لأن نجاح الكذبة وافلات الكاذب من العقوبة تحقق لذة خاصة عند صاحب الكذبة وتجعله يعيد الكرة .. وهكذا يضمن الكذب .

٣ - اذا اعترف الطفل بذنبه ، لايجوز توقيع العقوبة عليه ، فإن توقيع العقوبة في هذه الحالة يقلل من شأن الصدق وبالتالي يسترسل في الكذب .

٤ - في حالة الأطفال الذين يتمتعون بخيال واسع على المربين تشجيعهم على تنمية القدرة على التخيل وتوجيهه الوجهة السليمة من خلال دراسة الشعر والأدب .

٥ - يجب أن يشيع في جو البيت والمدرسة جو من الصدق والأمانة ولا بد أن يخلو التعامل بين أفراد الأسرة وكذلك في المدرسة .. من الغش والكذب والتجسس على أفراد الأسرة والزملاء .. ويتعين التركيز أيضا على عدم تبرير الأفعال بالباطل واختلاق الأعذار . كما أن من المهم عدم اعطاء الوعود للأطفال إلا إذا

كان فى إمكان الأب أو الأم الوفاء بالعهد .

ثامناً : السرقة عند الأطفال :

السرقة عند الأطفال نمط من السلوك يعبر عن حاجة نفسية .. فقد تكون السرقة وسيلة لاثبات الذات وقد تكون وسيلة لحماية الذات .

فى السنوات الأولى من حياة الطفل ، لا يستطيع أن يميز بين ما يملكه وما لا يملكه . فهو يدرك بشكل ما أن كل مافى البيت مسخر له ومع ذلك فهو لا يملك شيئاً فى البيت ملكية شخصية .. حتى ملابسه يمكن أن يستخدمها أخ له إذا كان مقارباً له فى السن . ومع تقدم السنوات يبدأ الطفل فى ادراك الأشياء التى يمتلكها .. وفى مقدمتها لعبه وأدواته الخاصة . وإذا أردنا أن نحترم الطفل ملكية غيره وجب علينا أن نحترم ملكيته . وإذا قامت المشاجرات بين الأخوة بشأن ملكية اللعب والكتب والأدوات فلنترك لهم الفرصة لتسوية الخلاف فيما بينهم . فإذا احتاج الأمر إلى تدخل الأم لابد أن يكون حكمها عادلاً والواقع أن هذه المنازعات أمر طبيعى بل وضرورى حتى يتفهم الأطفال مفاهيم الأخذ والعطاء والتعاون وأن كان لابد من الإشارة إلى أن الشعور بالملكية الخاصة عند الأطفال يسبق السلوك الذى يقوم على التعاون . وإذا أردنا أن نلخص كل ما قلناه حتى الآن فنقول أنه لكى يحترم الطفل ملكية غيره يتعين علينا أن نحترم ملكيته الخاصة .

والسرقة أو العدوان على ملكية الغير تقف فى مقابل الأمانة . والأمانة تبدأ فى السنوات الأولى من حياة الطفل . ويجب أن يفهم الطفل وبشكل حازم (لاحظ أننا لا نستخدم هنا كلمة صارم بل حازم فقط) ألا تمتد يده إلى الأشياء التى ليست له وفى الوقت نفسه يجب أن يكون للطفل ما يملكه من لعب أو صور أو كتب . والأمانة مثل الصدق تكتسب عن طريق القدوة الحسنة والممارسة .

وسنعرض فيما يلى لبعض أنواع السرقة الشائعة عند الأطفال .

١ - سرقات لاشباع ميول أو هوايات .. مثل سرقة الدراجة ليركبها أو السرقة للذهاب إلى السينما . وفى مرحلة المراهقة تشيع سرقة السيارات للتنزه بها ثم تركها فى مكان بعيد .

٢ - السرقة بتجريض أو اغراء أو تهديد من شخص أكبر . وهنا تكون السرقة خوفاً من عقاب أو طمعا فى ثواب . وقد يكون الشخص الكبير زعيماً للعصابة .

ولعل كثيرون منا قد قرأ رواية شارلز ديكنز الشهيرة أوليفر تويست أو شاهد أحد الأفلام التي انتجت عن هذه الرواية . وفيها كان أوليفر تويست وعدد كبير من الغلمان واقعون تحت تأثير رئيس العصابة وكانوا يسرقون من أجله ويتوجبه منه .

٣ - بعض الأطفال يسرقون من المنزل للاتفاق على الزملاء بالمدرسة . ويفعل الطفل هذا لكي يكون مقبولا من زملائه .

٤ - ثمة أنواع من السرقة بدافع من الانتقام . فالطفل يسرق من شخص سبب له ضررا انتقاما منه .

٥ - ثمة أنواع أخرى من السرقة تكون بسبب شعور الطفل بالنقص . وهو بارتكابه السرقة يثبت لنفسه أنه ذكي وماهر .

٦ - هناك أنواع أخرى من السرقة تحدث بسبب فقد العطف والحنان . فالصغير (بل والكبير أيضا) ينشد العطف دائما . فإذا فقد العطف والحنان تعرض للانحراف . ومن الأمثلة التقليدية التي تعطي في هذا المجال ، حالة الطفل الذي كان يتمتع بعطف أبيه ولمسبب ما لم يعد أبوه يعطيه الاهتمام والعطف الذي يطلبهما الطفل . فأتجه الطفل إلى السرقة ، والسرقة هنا بمثابة الحصول على شيء بدل العطف الذي فقده .

خطوات السرقة عند الأطفال : قد تبدأ السرقة بسرقة الحلوى أو مبالغ بسيطة من النقود ، فإذا تفنن الوالدان في إخفاء ما يخافان عليه فإن هذا قد يفرى الطفل بالتفنن أيضاً في البحث عنه والوصول إليه ، وشعور الطفل باللذة نتيجة انتصاره على الكبار يفره بتكرار السرقة .

وقد يثبت سلوك السرقة ويصبح وسيلة لاثبات الذات وبالإضافة إلى ذلك فإن السرقة التي تتجه نحو شخص معين (كما في حالات السرقة من أجل الانتقام) قد تنتقل إلى آخرين .

التوصيات لعلاج مشكلة السرقة :

- ١ - يجب أن يعتاد الطفل أن يستأذن قبل أن تمتد يده إلى شيء لا يملكه .
- ٢ - في حالة حدوث السرقة للمرة الأولى يجب أن نتبين حقيقة الرغبة التي دفعت

إلى المرفقة ونحاول اشباعها بالطريق السوى أو نعلم الطفل كيف يشبع رغبته بالطريق السوى .

٣ - تنمية الشعور بالملكية عند الطفل وتعويد المحافظة على مايمتلكه .

٤ - اعطاء الطفل مصروفاً مناسباً مع توجيهه حتى يبلغ العاشرة أو الحادية عشر من عمره ، إلى كيفية التصرف فيه دون ضغط من الكبار ، فالمصروف مصروفه ويمثل ملكيته الخاصة .

تاسعاً : الغضب والسلوك العدوانى :

الغضب انفعال يشعر به كل انسان بين الحين والآخر والانسان الذى لا يغضب ابداً ليس بانسان سوى ، ويرى كل من مكتوجل وفرويد أن الدوافع وراء الغضب والسلوك العدوانى غريزة فطرية بينما يعارضهما فى ذلك أكثر من مدرسة من مدارس علم النفس ، وقد دلت ابحاث مرجريت ميد على أن بعض القبائل البدائية تعيش فى سلام دائم وفى ذلك دليل على أن العدوان ليس فطرياً ، كما أن كارين هورنى ترى أن العدوان ليس فطرياً بل وسيلة يحمى بها الانسان نفسه والثابت على أية حال أن أساليب التعبير عن انفعال الغضب تختلف من فرد إلى آخر ، وللوراثة والتكوين الغذى للفرد أثرهما فى حدة الانفعال ، كما أن الثقافة السائدة فى المجتمع والبيئة بوجه عام لهما أثرهما فى تحديد المؤثرات التى يستجيب لها الفرد فى شكل سلوك عدوانى .

ونخلص من هذا إلى أن الغضب عند الأطفال لا يعد مشكلة اذا كانت المواقف التى يستجيب لها بالغضب تثير الغضب فعلاً واذا لم يكن انفعال الغضب شديداً أكثر من المؤلف .

ويمكن تلخيص أسباب الغضب فى كلمة واحدة .. وهى الاحباط ، ويشعر الطفل بالاحباط عند فشله فى تحقيق اهدافه ايا كانت ، وشعوره بالظلم ، وحرمانه من حرية الحركة واللعب والخروج من المنزل ، وفى سن المراهقة أو قبل ذلك بقليل حرمانه من التعبير عن رأيه ووضع العقبات أمام اثبات ذاته .

وكثير من حالات الغضب والسلوك العدوانى تبدأ بعد التحاق الطفل بالمدرسة لأول مرة . ذلك أن النظام السائد فى المدرسة يتطلب فرض قدرأ من القيود على الأطفال وتختلف هذه القيود من مدرسة إلى أخرى ومن مجتمع إلى آخر ومن زمان إلى آخر . ذلك والطفل العادى ليس فى مقدوره أن يستجيب بالغضب والسلوك العدوانى لهذه القيود . ذلك

أن السلطة فى المدرسة تمتاز بالصرامة النسبية اذا قورنت بالسلطة فى المنزل . وبعبارة أخرى ان السلطة فى المدرسة لا تبدى نحو الطفل نفس العطف الذى يجده فى المنزل . ولذلك فإن عند عودة الطفل إلى المنزل نجده يثور لأتفه الأسباب ويكون صبره عادة نافذا . والطفل هنا قد قام بتحويل الغضب إلى الوالدين خاصة الأم وهما فى نظره يمثلان السلطة . ولكن الطفل يضمن بشكل ما أن الأبوين وخاصة الأم ستقابل غضبه بشيء من السماحة والعطف أو على الأقل لن تكون بالقسوة التى يتوقع أن يلقاها من المعلمين فى مقابل ثورته .

مظاهر الغضب عند الأطفال : أهم هذه المظاهر الصراخ والضرب والرفض ويمكن أن يأتى الغضب فى شكل تحطيم بعض الأدوات وعلى الأخص الأواني المنزلية أو تمزيق بعض الكتب أو الأوراق ، وبعض الأطفال يكتمون غضبهم . وقد يرضى هذا الآباء لأن مظاهر الغضب تزعجهم بلاشك . ولكن يتعين على الآباء العلم أن كبت الغضب عند الأطفال يصبح عادة الاستسلام لاحلام اليقظة .. وفى هذه الاحلام يتصور الطفل نفسه مظلوما يستحق العطف أو منتصرا يستحق الاعجاب . وفى أغلب الأحوال يتبع ذلك انفجار الطفل فى نوبة شديدة من الغضب .

ومن المهم أن ينتبه الآباء إلى أن الطفل فى أحيان كثيرة يستخدم الغضب سلاحا لتحقيق رغباته . والاستجابة لرغبات الطفل فى هذه الحالة خطأ كبير لأن الطفل سيعتاد أشهر هذا السلاح فى طفولته ، وكذلك فى مستقبله .

التوصيات لمعالجة الغضب والسلوك العنوائى :

- من الخطأ المبالغة فى تحديد حرية الطفل وحرركته .
- من الخطأ توجيه الامانات إلى الطفل والسخرية من سلوكه أو طريقة تفكيره . ومن الممكن ارشاده إلى اخطائه فى رقة وعطف ، وفى حزم اذا لزم الأمر دون قسوة .
- من الخطأ الاستجابة إلى مطالب الطفل عند استخدامه لسلاح الصراخ والغضب .
- من الخطأ التفرقة فى المعاملات بين الأبناء .
- من الخطأ عقد المقارنات بين الطفل وغيره حتى لا يشعر بالغيرة .
- من الضرورى احترام الملكية الخاصة للطفل ونقصد بذلك لعبه وادواته وكتبه .
- من الضرورى ان يعتاد الآباء ضبط انفعالاتهم أمام الأطفال حتى لا يعتاد هؤلاء الاستسلام للانفعال .

- من الضروري شغل وقت فراغ الطفل بالألعاب والهوايات التي يفضلها مع إتاحة الفرص للعب العنيف في بعض الأوقات للبنين على وجه الخصوص .
- من الضروري أن يمسود المنزل جو من الهدوء والمودة والعطف .
- وأخيرا وليس آخرا (بمعنى انه يمكن ان تأتي هذه التوصية في مقدمة التوصيات لعلاج الغضب عند الأطفال) من الضروري ان يراجع الآباء تصرفاتهم نحو الأبناء فقد يكون الآباء هم أنفسهم السبب في نوبات الغضب والسلوك العدوانى عند الأطفال .

عاشرأ : الغيرة :

الغيرة انفعال مركب . وهذا يعنى أن عددا من الانفعالات يسهم فى تكوين الحالة الانفعالية التى تسمى بالغيرة . ومن هذه الانفعالات الخوف والغضب وحب التملك . والطفل والكبير أيضا - الذى يشعر بالغيرة يحاول اخفاءها . بل ان الشخص الذى يشعر بالغيرة لايعرف بذلك عادة . ولكن الآباء يمكنهم فى الغالب الاستدلال من السلوك الخارجى للطفل على الشعور بالغيرة الذى يعتمل بداخله .

والغيرة عند الأطفال تسبب كثيرا من المشكلات منها نوبات الغضب والنزعات العدوانية والتبول اللاارادى ، كما أنها يمكن أن تسبب سلوكا انطوائيا وغير ذلك .

أهم حالات الغيرة عند الأطفال :

- ١ - غيرة الطفل الأول من المولود الذى يستأثر بانتباه ورعاية الوالدين والأقارب والزوار ويترتب على الشعور بالغيرة عند الطفل الأول الشعور بالقلق والنزوع إلى سلوك يعيد إليه الانتباه والرعاية مثل الصراخ والتبول اللاارادى وفى بعض الأحيان أعراض هستيرية لمرض أو أكثر ليس له أساس عضوى .
- ٢ - غيرة الطفل التى تنشأ نتيجة المقارنات التى يعقدها الوالدان بينه وبين غيره من الأطفال (شقيق أو قريب أو جار أو زميل) وذلك لكى يبرز الآباء تفوق الآخرين . ويظن الآباء عادة أن من شأن هذه المقارنات أن تحث الطفل على بذل الجهد من أجل التفوق ولكن على الآباء أن يعوا جيدا الحقيقة العلمية التى تلخصها بقولنا أن لكل طفل (وكل انسان) شخصية منفردة لها استعداداتها وقدراتها وبدلا من المقارنات التى يكون لها اثرها السلبى على الطفل ، على

الآهون اكشاف الامتعدادات والقدرات لطفلها لتنميتها .

٣ - غيرة البنات من البنين نتيجة المعاملة الخاصة للولاد والميزات التي تعطى لهم ليس لمسبب سوى أنهم تكور . هذا الشعور بالغيرة عند البنات قد يكون له مضاعفات فى مستقبل حياتهن منها الدخول فى منافسة حادة مع الرجال لاثبات تفوقهن . والمنافسة اذا جاوزت حدودها المعقولة تسبب قدرا من القلق وكثيرا من الأمراض العضوية والنفسية للمتنافسين .

٤ - بعض حالات الغيرة عند الأطفال تنشأ عن العطف الزائد على الطفل المريض أو الضعيف أو المعوق .. الأمر الذى يجعل إخوته يشعرون أنه يستأثر بكل العطف والاهتمام .

٥ - غيرة الطفل من زملائه الذين يتفوقون عليه فى التحصيل الدراسى أو النشاط المدرسى . وإذا جاوز هذا الشعور حده فإن الطفل قد يلجأ إلى السرقة من زملائه أو إلى ألوان من السلوك العدوانى . وفى دور الحضانة والفصول الأولى من المدرسة الابتدائية قد يعود الطفل إلى التبول اللاإرادى .

٦ - أشار فرويد إلى الغيرة التى يشعر بها الطفل من والده عندما تعطى الأم قدرا من الرعاية للأب ، فالطفل يرغب فى الاستئثار بكل رعاية وعناية الأم . وهنا يتعين أن ننبه مرة أخرى إلى ضرورة تخصيص مكان لنوم الطفل خلاف غرفة الوالدين فإذا كان ينام فى حجرة الوالدين فإن الغيرة من الأب تتأجج عندما يلحظ وهو يتظاهر بالنوم استجابة الأم لغزل الأب إلى جانب الأضرار النفسية الكبيرة الأخرى التى تنشأ من مشاهدته أو احساسه بالعملية الجنسية بين الوالدين .

ومادما نتكلم عن غيرة الطفل من والده فإنه يجدر بنا الإشارة إلى أن العكس يحدث فى كثير من الأحيان بمعنى أن يشعر الأب بالغيرة من أولاده نتيجة انصراف الأم إلى تركيز اهتمامها ورعايتها إلى الأبناء دون الأب . وهذه ظاهرة ليست نادرة . والأم الواعية تحقق التوازن دائما بين الأب والأبناء .

خطورة مشكلة الغيرة :

الشخص الذى يشعر بالغيرة صغيرا كان أو كبيرا لا يتقبل بسهولة نجاح الآخرين ويتعامل معهم بصعوبة كبيرة ويشعر بالظلم والاضطهاد ، ويكون فى الغالب انطوائيا كما أنه يميل إلى تجريح الآخرين والتشهير بهم بل واليقاع بهم دون وجه حق . ولعل أهم

وأخطر نتائج الغيرة عند الأطفال أن الطفل الغيور سيصبح رجلاً غيوراً ويعانى من كافة نتائج الغيرة طوال حياته .

التوصيات لعلاج هذه المشكلة :

على الآباء والمعلمين دراسة كل حالة من حالات الغيرة على حدة ومعالجتها بروح من العطف والتفهم ، وعليهم ادراك أن معالجة الغيرة بالافتقار القائم على المنطق والعقل وربط الأسباب بالنتائج والفهم .. ليس امراً كافياً . بل لابد من اغداق الحب والعطف واحاطة الطفل بالحنان . والعاطفة وسيلة اجدى من العقل احياناً لكسب الطفل وتعديل سلوكه بطريقة تفكيره بل ان هذا يصدق على الكبير ايضا .

حادى عشر : المشكلات الجنسية :

وقد اعطى فرويد للغريزة الجنسية مفهوماً أوسع بكثير من المعنى المألوف حتى أنه سماها أيضاً بغريزة الحياة ، وفي نظر فرويد الذى كان طبيباً تخصص فى الأمراض العصبية والنفسية أن القيود الاجتماعية الصارمة التى تحول دون اشباع الغريزة الجنسية تتيح الفرصة لظهور العديد من أنواع السلوك الشاذ .

ويخالف كثير من علماء النفس رأى مدرسة التحليل النفسى بما فى ذلك بعض تلاميذ فرويد . ولكن غيره لايقرون أن الغريزة الجنسية هى مصدر كل سلوك بشرى . والثابت على أية حال أن المشكلات الجنسية عند الفرد شأنها شأن المشكلات السلوكية الأخرى يمكن تفسيرها بالبيئة بوجه عام (دون اغفال عامل الوراثة) وبنوع المعاملة التى يلقاها الطفل فى سنواته الأولى بنوع خاص . وسنعرض فيما يلى بعض الأمثلة لما نقول :

١ - عندما يبدأ الطفل يدرك اعضاء جسمه فإنه يقف من أعضائه التناسلية موقفاً بريئاً ولايعطى لها أهمية خاصة فهى فى نظره مثل سائر الأعضاء ، قد يلمسها أو يعبث بها كما يلمس أذنبة أو كما يعبث بساقيه عندما يرفعهما إلى أعلى أو كما يضع أحد أصابعه فى فمه . ولكن الآباء يقابلون هذا العبث البرئ بالأعضاء التناسلية بالنجهم وينهرون الطفل . ويعطون بذلك الفرصة لكى تتكون لدى الطفل اتجاهات غير سوية نحو الأعضاء التناسلية ونحو كل مايتصل بالأمور الجنسية بوجه عام .

٢ - كثرة تدليل الأبوين للطفل وكثرة تقيله أو ضم الطفل إلى صدر الأب أو الأم

أكثر من اللازم .. يدخل المرور إلى قلب الطفل لاشك في ذلك ، لكن هناك من علماء النفس من يرى أن الطفل قد يشتق من هذه العمليات نوعا من اللذة الحسية الأمر الذى قد يجعل من الطفل واحدا من ضحايا الجنسية المثلية وهذا امر ليس ثابتا تماما ولكنه واحد من التفسيرات التى تقدم لتفسير ظاهرة الجنسية المثلية .

٣ - اهمال الطفل وعدم اشباع حاجته إلى الأمن والحنان قد يترتب عليه رغبة الطفل فى الانتقام وتعذيب الغير .. وهنا تظهر بذور السادية أو الشعور باللذة فى تعذيب الغير . وهذا أيضا احد التفسيرات التى تقدم لتفسير ظاهرة السادية .

٤ - يذهب البعض من علماء النفس إلى أن الطفل المهمل يجد لذة فى أن يضرب أو يعاقب لأن فى هذا اعتراف بوجوده والاعتراف بالوجود وإن كان مصحوبا بالضرب خير من الاهمال فى نظر هؤلاء العلماء الذين يجدون فى هذا تفسيراً لظاهرة الماسوشية وهى الظاهرة غير السوية التى لايتحقق الاشباع الجنسى لمن يعانى منها الا اذا اقترن بالألم والتعذيب .

أهم المشكلات الجنسية عند الأطفال والمراهقين

١ - الجنسية المثلية وهذا يعنى الاتجاه إلى فرد من نفس الجنس . وتتمثل هذه المشكلة فى اللواط عند الذكور والمحاق عند البنات .

٢ - الاتجاه إلى الحيوان لاشباع الغريزة الجنسية وهذه الظاهرة تلمسها فى المناطق الريفية .

٣ - الاتجاه إلى المومسات .

٤ - التقزز والاشمئزاز من الجنس الآخر . ويترتب على ذلك اظهار مشاعر عدم الاحترام نحوه .

٥ - الاستمناء أو العادة السرية . وهذه من أهم المشكلات الجنسية وأكثرها شيوعا فى الطفولة والمراهقة . إذا أخذت شكل الانمان .

الاستمناء أو العادة السرية

يبدأ الاستمناء عند الكثير من الأطفال بالعبث بالأعضاء التناسلية فى وقت مبكر من حياة الطفل وقد تكون البداية فى الشهور الأخيرة من السنة الأولى . ويمكن أن يدرك أنه يستطيع

استثارة احساس باللذة عند العبث بالعضو التناسلى ، وقد يحدث ذلك عند الاستحمام أو عند قيام الأم بتنظيف هذه المنطقة الحساسة من جسم الطفل . وفى مراحل تالية من عمر الطفل قد يكتشف هذه اللذة عند ركوب حاجز السلم (الدرابزين) أو ذراع الكرسي أو إذا جلس على قدم أحد الأشخاص . قد يعرف الطفل على مصدر هذه اللذة من الخدم أو من طفل آخر . وعندما يكشف الطفل هذا المصدر الذى يمكن أن يشق منه اللذة الحسية قد يعناد الحصول عليها بالعبث بالعصو التناسلى أو بحك العضو المذكور بفخذه أو بضمم الفخذين بقوة .

ولكن العادة السرية لاتبدأ عند كل الأطفال فى هذه السن المبكرة ، وفى حالة ظهورها فى السنوات الأولى من حياة الطفل يتعين على الآباء ضبط النفس وشغل الطفل بمختلف الأساليب حتى لايركز على هذه اللذة . أما إذا أساء الآباء التصرف فقد يشعر الطفل بالذنب أو يحرص على ممارسة هذه العادة بعيدا عن الوالدين . وفى كل الأحوال فإن تصرفات الآباء نجعل الطفل يركز انتباهه على العضو التناسلى واللذة التى يحصل عليها نتيجة العادة السرية . أما إذا أحسن الآباء التصرف فإن هذه الظاهرة تختفى لتعود إلى الظهور فى حوالى الثانية عشر من عمر الطفل . وفى هذه السن تكون هذه الظاهرة شائعة عند البنين قليلة عند البنات . وبوجه عام فإن المراهق الذى يذم العادة السرية بشكل أكثر من غيره ويجد صعوبة أكثر من غيره فى التخلص منها هو الذى يتصف بالانطواء والذى لايمارس رياضة أو هواية والذى يصادف مشكلات مستعصية فى حياته وفى كلمة واحدة .. انه المراهق التس أو البائس .

الآثار الجسمية والنفسية للاستمناة : كان الآباء والمربون التقليديون وربما لايزالون يبالغون فى الآثار السيئة التى تترتب على ادمان الاستمناة وربما كانت أهم الأضرار الناتجة عن هذه العادة تكمن فى المبالغة فى تصوير أضرارها ، الأمر الذى يضر أشد الضرر بالمراهقين الذين يستمعون أو يقرأون ما يكتب عن الأضرار الناتجة عن إدمان العادة السرية . كانوا فى الماضى يذهبون إلى أن الاستمناة يتسبب فى الإصابة بالدرن وفقر الدم والجنون . ولأزال الكثيرون يعددون الأمراض والأضرار الناتجة عن هذه العادة . والمراهق الذى لايمتطيع أن يتخلص من هذه العادة . أو الذى لايجد الأب أو المرشد الذى يتمتع بالفهم والوعى والصبر ليساعده على التخلص منها .. هذا المراهق يشعر بالصراع بين التوتر الجسمى وبين خوفه من هذه الأمراض والأضرار . وينشأ هذا الصراع قبل ممارسة العادة السرية . أما بعدها فإنه يشعر بتأنيب الضمير لمخالفته للتعاليم الدينية والقواعد الاخلاقية ، وكذلك لخوفه على صحته .. وكل هذا يرهق جهازه العصبى بشدة .

على أن هذا لايعنى أن ايمان العادة المرية يخلو من الأضرار .. وإنما اردنا أن ننبه أن أكثر الأضرار تكمن فى المبالغة فى تصوير اضرارها .

. وتتمثل اضرار الاستمناء فى أن إيمان هذه العادة ينشط الغدد التناسلية مما يزيد من الحاجة إلى الاستمناء ويجعل من الصعوبة أكثر فالكثير التخلص من هذه العادة . كما أن الافراط فى الاستمناء يجعل الفرد يعتاد ظروفًا غير طبيعية للاشباع الجنسى وبذلك يصعب على الفرد فى بعض الحالات القيام بالجماع فى ظل حياة زوجية سوية .

التوصيات لمعالجة المشكلات الجنسية عند الأطفال والمراهقين :

- ١ - من المهم أن يعمل الوالدان على شغل وقت الطفل والمراهق بأنواع اللعب والهوايات التى يفضلها ، ولايتترك له وقت فراغ يقضيه بمفرده فى حجرة مغلقة . كما يجب تحديد الوقت الذى يقضيه فى الحمام وعدم السماح له بوقت أطول من اللازم .
- ٢ - يتعين الحرص على أن تكون ملابس كل من الطفل والمراهق واسعة .
- ٣ - يتعين الاهتمام بالنظافة العامة وبصفة خاصة نظافة الأعضاء التناسلية .
- ٤ - يتعين أن نمنع عن كل من الطفل والمراهق الشعور بالوخم ، ومراعاة الا يتوجه المراهق إلى مخدعه الا عندما يغلبه النوم ، والحرص على مغادرة فراشة بمجرد استيقاظه .
- ٥ - من المهم تشجيع الطفل أو المراهق على الاقلال تدريجيا من هذه العادة وتبصيره بأن ضبط النفس من سمات النضج والرجولة .
- ٦ - مساعدة الطفل أو المراهق على التخلص من هذه العادة تتطلب كسب ثقته ومعاملته معاملة الصديق وليس معاملة من يتدخل فى شئونه أو يتلصص عليه لتوقيع العقوبة عند ضبطه وهو يمارس هذه العادة .
- ٧ - من الأهمية بمكان تزويد الطفل بالمعلومات السليمة التى تتعلق بالجنس بصراحة وبالتدريج . بمعنى أن تتناسب المعلومات مع مدارك الطفل فى كل مرحلة سنية .
- ٨ - أخيرا وليس آخرا من المهم أن يتذكر الآباء أيام الطفولة والمراهقة التى عاشوها والعمل على توجيه أبنائهم فى ضوء هذه الذكريات .

التربية الجنسية

أهمية التربية الجنسية :

المشكلات الجنسية تؤثر على شخصية الفرد ، تفكيره وسلوكه فى مختلف مراحل حياته ، وخاصة فى مرحلة المراهقة حيث يكون الدافع الجنسى فى أوج شدته .

وهذا يعنى أن لهذه المشكلات أثرها البالغ فى كل من الجانب الانفعالى والعقلى والاجتماعى للفرد ، والتربية الجنسية تعنى اعداد الفرد لمواجهة المشكلات الجنسية الصريحة ، وهى تتضمن أيضا وقاية الفرد وبالتالى المجتمع من هذه المشكلات .

فالتربية الجنسية اذن أمر يهم الآباء والمعلمين ورجال الدين كما تهم المهتمين بتنظيم الأسرة والمجتمع بأسره بوجه عام .

مفهوم التربية الجنسية :

يقصد بالتربية الجنسية جميع أنواع التعامل مع الأطفال سواء داخل المنزل أو بالمدرسة أو من خلال أى جماعة أو مؤسسة تسهم فى اعداد النشء وذلك بهدف مواجهة مشكلات الفرد التى يلعب فيها الدافع الجنسى دوراً رئيسياً ، وعلاج هذه المشكلات والوقاية منها يضمن إلى حد كبير مايمكن أن يسمى بالصحة الجنسية للفرد ، والصحة الجنسية جزء من الصحة الجسمية والنفسية والعقلية ، كما أن فى النصدى لهذه المشكلات بروح علمية سواء بالعلاج أو الوقاية ضمان بدرجة كبيرة للسعادة الزوجية واستقرار الأسرة وفى هذا استقرار وتماسك للمجتمع بأسره .

ويمكن تعريف التربية الجنسية بأنها ذلك النوع من التربية التى تزود الطفل بالخبرات المناسبة التى تؤهله لحسن التكيف مع مشاكله التى يكون أساسها الدافع الجنسى فى حاضره ومستقبله ، على أن تستهدف هذه الخبرات اكساب الطفل المعلومات المتعلقة بالتقافة الجنسية والاتجاهات المناسبة التى تتعلق بالأمور الجنسية .

والاتجاه فى علم النفس هو نزعة أو ميل نحو الأشياء والأفعال والمواقف متحدا الاستجابة المتوقعة من الفرد نحوها سواء كانت هذه الاستجابة بالإيجاب أو السلب . وعندما نقول أن التربية الجنسية تستهدف اكساب الطفل الاتجاهات المناسبة التى تتعلق بالأمور

الجنسية فنحن نعى أن يكتسب الطفل من خلال معاملتنا معه النزعات أو الميول التي تجعله يحترم الجنس الآخر ويحترم العلاقات الجنسية بحيث لا يمارسها الا فى ظل الزواج ... وهذه أمثلة لاتجاهات ايجابية نحو الأمور الجنسية . وفى الوقت نفسه ينبغى أن يكتسب الطفل نزعات أو ميول تجعله ينفر من الانحرافات الجنسية بكافة أنواعها وهذا اتجاه سلبى نحو الانحرافات ذاتها واتجاه ايجابى نحو الأمور الجنسية . والمعلومات والثقافة الجنسية أمر لازم وضرورى لكنها وحدها لا يمكن أن تكون مرادفاً للتربية الجنسية ، وإذا اقتصر الآباء والمعلمون على المعلومات الجنسية فإن مايقومون به فى هذه الحالة هو « التعليم الجنسى » وليس « التربية الجنسية » .

والتربية الجنسية تتضمن تزويد الأطفال بالخبرات عن طريق التوجيه الذى يقوم به الآباء والمعلمون وكذلك عن طريق ملاحظة حياة النبات والحشرات والحيوان وتتضمن أيضاً التعامل مع الجنس الآخر فى المنزل (أقارب - أصدقاء - جيران) أو فى المدرسة (زملاء وزميلات الدراسة) .

أهداف التربية الجنسية :

يخطئ من يظن أن التربية الجنسية تبدأ فى مرحلة المراهقة أو حتى قبل ذلك بقليل فالتربية الجنسية يتعين أن تبدأ فى وقت مبكر جدا من حياة الطفل بل من الشهور الأولى فى حياته ، وتستمر مع نموه وتندرج فى مستواها حسب كل مرحلة سنية فهى اذن عملية بطيئة ومستمرة . وفيما يلى أهم أهدافها :

- ١ .. تقديم المعلومات الصحيحة التى تتصل بالدافع الجنسى وبدون أن يبدو على وجه الأب أو الأم أى حرج أو أى انفعال من أى نوع . على أن تقدم المعلومات إلى الطفل تدريجيا وفى السن التى يراها الآباء مناسبة وبالفاظ مناسبة .
- ٢ .. تكوين اتجاهات إيجابية نحو الأمور الجنسية والحياة العائلية ، تتفق والتعاليم الدينية والعرف والقانون والأخلاق والآداب العامة السائدة فى المجتمع .
- ٣ .. احترام أعضاء الجسم البشرى . وعدم النظر إلى الأعضاء التناسلية بوصفها شيئا قذرا أو دنسا .
- ٤ .. مساعدة الطفل والمراهق بصفة خاصة على ضبط دوافعه وذلك دون اقامة رقابة متزمته عليه ، وذلك ليُشعر أن الرغبة فى ضبط هذه الدوافع أمر نابع منه هو شخصيا .

متى تبدأ التربية الجنسية وكيف تتدرج ؟

منذ الطفولة المبكرة يجب أن تستهدف معاملة الأبوين الطفل بل للوليد في تكوين اتجاهات ايجابية نحو اعضائه التناسلية ومن المهم الا ينظر إلى بعض اعضائه دون غيرها بوصفها شيئاً معيباً . فإذا كشف الطفل على سبيل المثال عن أعضائه التناسلية فیتعين الا يقابل الأب أو الأم ذلك بالتأنيب الشديد أو حتى بوجه متجهم بل يتعين أن تقوم الام بستر هذه الأعضاء بوجه هادئ بل ومبتسم أو أن تأمر الطفل بسترها دون أن يصحب أمرها أى انفعال . وعندما يبلغ الطفل الرابعة أو الخامسة من عمره فإن على الأبوين اختيار الألفاظ المناسبة ليفهم الطفل أن ستر الأعضاء التناسلية جزء من الآداب العامة وأن الناس جميعاً تنفر وتستنكر من الشخص الذى يكشف عنها .

وفيما يتصل بالأعضاء التناسلية في هذه السن المبكرة يتعين على الأم عند قيامها بنظافة هذه الأعضاء أن تراعى عدم إثارة أية احساسيس باللذة عند الطفل .

أن تكوين الاتجاه الايجابي عند الطفل نحو اعضائه التناسلية في شهورة الأولى هو أول خطوة في التربية الجنسية وأهمية هذا الأمر ترجع إلى أنه من الصعوبة تغيير اتجاهات الفرد خاصة اذا كانت قد تكونت في طفولته المبكرة .

وفي السنين الأولى لحياة الطفل يجب أن يساعده الأبوان على ان يتقبل جنسه ويحترم في نفس الوقت الجنس الآخر . وذلك يكون بعدم التفرقة في معاملة الوالدين بين الذكور والاناث من الأبناء . والتفرقة أمر شائع للأسف في مجتمعنا وفي الشرق بوجه عام .

والطفل في سن مبكرة يهتم بالفروق العضوية بين الجنسين وقد يدقق النظر في بعض الأحيان إلى الأعضاء التناسلية للأب أو الأم أو الأخ أو الأخت اذا اتاحت له الفرصة لذلك . ويتعين تنبيه الطفل إلى أن ذلك امر غير لائق دون أن نشعره بأنه ارتكب ذنباً كبيراً لأن الواقع أن دافعه إلى ذلك هو حب الاستطلاع فحسب ... وربما يوجه الطفل الاسئلة في الفرق بين الولد والبنت .. وهذه الاسئلة تأتي ضمن أسئلة عديدة يتعين أن يتوقعها الآباء من أطفالهم ومن أكثر هذه الاسئلة شيوعاً « أنا جيت منين يا بابا » وهذا يشير إلى أن الانسان مطبوع بالفطرة إلى السؤال عن أصله .

ومن المهم الا يتهرب الآباء من أسئلة أطفالهم حتى لو جاءت في سن مبكرة لاي توقع فيها الآباء مثل هذه الاسئلة ذلك أنه يتعين الإجابة عن أسئلة الأطفال في الأمور الجنسية . بشكل يتناسب مع أعمارهم ودرجة ذكائهم وذلك الأمر يختلف من طفل إلى آخر ولكن المهم أن تكون الإجابة صادقة . وفي أول الأمر يمكن أن تكون الإجابة مختصرة ولا تتضمن

تفصيلات ، على أن تتدرج بعد ذلك كلما كبر الطفل . ومن أصعب الأمور فى الاجابة عن أسئلة الأطفال هو عن دور الأب فى عملية الانجاب ومن المناسبات البدء بالنبات والحشرات والطيور والحيوانات ويرى بعض المربين عدم انتظار أسئلة الأطفال بل البدء فى تقديم المعلومات المناسبة اليهم وتوجيههم فى هذه الأمور كلما اتحت الفرصة لذلك بل على الآباء خلق الفرص التى تتيح لهم تقديم المعلومات فى هذا الشأن إلى أطفالهم . وعند زيارة حديقة الحيوانات مثلا أو فى زيارة لاحدى المزارع أو الريف يمكن أن يشير الأب إلى أن الحيوانات تعيش معا ذكورا واناثا وأن حديقة الحيوان تحرص على الجمع بين الذكور والاناث حتى يمكنها الحصول على النسل الذى يعوض ماتفقدته الحديقة بموت بعض الحيوانات . وأن أنثى الحيوان تحمل وتلد (ولابد أن الطفل قد سبق ولاحظ انتفاخ بطون القطط والكلاب) ولكى تحمل الأنثى لابد من وجود الذكر . والذكر هو حامل البذرة التى لايمكن أن تحمل بدونها . ومن البذرة من جانب الأب والبويضة من جانب الأم (والبويضة هى بيضة صغيرة) يتكون الجنين فى بطن الأم بمشيئة الخالق . ومن الممكن أن يتخوف الوالدان من أسئلة يوجهها الأطفال تطلب المزيد من المعلومات . ومنها مثلا : كيف يضع الأب البذرة . ولكن الطفل الصغير عادة لاتعنيه التفاصيل وحتى إذا وجه الطفل الأسئلة للحصول على معلومات يراها الوالدان غير مناسبة ، يمكن أن يقال له أن الاجابة على أسئلته ستأتى فى وقت لاحق . والمهم أن تتدرج المعلومات التى ستقدم للطفل بحسب سنه ومداركه . وليس ثمة مشكلة من هذا النوع فى الريف حيث يشاهد الأطفال يوميا عمليات الولادة والجماع بين الحيوانات ويروى الكاتب عبد الله الطوخى فى كتابه « عينان على الطريق » الذى صدر فى سلسلة الكتاب الذهبى عن دار روزاليوسف .. يروى الكاتب المذكور فى احدى قصص هذا الكتاب بعنوان « صندوق الجنس الخفى » ويقول « بينما كانت الطبيعة كلها فى القرية تضج بعمليات الجنس فى العراء بين الحيوانات والطيور والحشرات كأنما هو مهرجان أو احتفال يومى يعرض أمامنا .. كان الجنس بين البشر عالما مخبوءا مغلفا بالغموض والأسرار . فتنطلق خيالنا المستتارة خلف تلك الشبهات والهمسات والصرخات المبحوحة التى يموج بها هذا العالم المستخفى سواء داخل الجدران أو فى صمت الحقول البعيدة فى ظلال النباتات الطويلة » .

وقد عبرت هذه الفقرة المأخوذة من الكتاب المذكور فى عبارات أدبية عدم وجود مشكلة تتعلق بالمعلومات الجنسية (فى شكل بدائى بطبيعة الحال) فى الريف ، حيث يحصل الأطفال بطريقة تلقائية على المعلومات التى تتعلق بنور كل من الذكر والأنثى فى عملية الانجاب .

التربية الجنسية قبل البلوغ :

يجب أن تبدأ مرحلة جادة من التربية الجنسية قبل البلوغ لكل من الولد والبنت . ذلك أن من الضروري أن تهى الأم ابنتها للطمث حتى لاتفاجأ به البنت ويصيبها الفزع الذى قد تقل درجته مع الأيام ويتحول إلى قلق مستمر يرهق أعصابها إذا لم تتوفر لديها المعلومات اللازمة فى هذا الشأن أو تجد المشجاعة اللازمة لتصارح أمها أو أى شخص آخر عما أصابها . وقبيل السن الذى تتوقع فيه الأم حدوث الطمث لابنتها ، على الأم أن تعطى المعلومات اللازمة لابنتها فى هذا الأمر وأن تعلمها إجراءات النظافة والتعاليم الدينية التى تتعلق بهذا الموضوع . ومن المهم أن تفهم البنت جيدا أن المجتمع قد تواضع على أن تكون هذه الأمور شخصية بمعنى الاتخوض البنت فى هذا الموضوع مع الأخريات وخصوصا مع الآخرين . وإذا أصاب الابنة شيئا من الكدر لما قد يصيبها من متاعب صحية كل شهر بسبب الطمث فإن على الأم أن تفهمها أن لها أن تفخر وتزهر بنفسها لأنها قد نضجت وأنها فى الوقت المناسب يمكنها أن تتزوج وتحمل وتلد وأن كل ما عليها هو المحافظة على نظافتها الشخصية وصحتها واحترام التعاليم الدينية والاجتماعية .

وفيما يتعلق بالابن الذكر فإن على الأب أن يوضح لابنه الأسباب الفسيولوجية لظاهرة الاحتلام واجراءات النظافة التى عليه أن يقوم بها وتعاليم الدين فى هذا الشأن . وهذا كله يظهر بشكل واضح أن التربية الجنسية جزء من التربية الصحية والدينية .

وفيما يتصل بأهم ظاهرة فى هذه السن وهى العادة السرية ، من المهم أن ننبيه إلى أن من المنتظر من كل من الأبوين القيام بدور كبير لمساعدة الابن الذى وصل إلى مرحلة المراهقة على مواجهة التوتر الجنىسى الذى يبلغ أوجه فى هذه المرحلة والرياضة بأنواعها ، والهوايات التى تستنفذ الطاقة والوقت ، والثقافة العامة بما فى ذلك الآداب والفنون الرفيعة ... من الأمور التى تساعد فى ذلك الأمر . وينبغى التركيز على أن ممارسة أو تذوق الفن الرفيع فى أى صورة كانت من الأمور التى تصقل شخصية الفرد وتساعد على أن يحترم ذاته . وهذا يدفع الانسان إلى ضبط النفس والابتعاد عن كل مايمكن أن يشينه .

احترام الأنوثة والرجولة :

فى سن المراهقة يجب أن يعمل الآباء والمعلمين على تنمية شعور الفرد بالاحترام لكل من الرجولة والأنوثة . ومن الضروري أن يفهم الفتى أن الرجولة ليست هى الفحولة أو الخشونة بل هى الاعتزاز بالذات دون صلف أو غرور وهى الشعور بالمسئولية والقيام بالواجبات الملقة على الفرد وأن الرجولة لاتتعارض مع رقة المشاعر والحس المرفه .

هذه سمات انسانية تجمع بين الرجل والمرأة . كما يتعين أن تفهم البنت أن الأنوثة ليست هي الرقة المصطنعة وليست هي الميوعة والتقصع أو الفساتين والمكياج الصارخ . وهذا كله يوضح أن التربية الجنسية جزء من التربية الخلقية .

الدين والدافع الجنسي :

يتعين أن يعرف الأبناء أولاداً وبناتاً أن الدين يعترف بالدافع الجنسي ولا يمنع الكلام في المشكلات الجنسية وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يتكلم مع الناس في الأمور الجنسية لأنه كان يتصدى لمشكلاتهم . ولكنهم يجب أن يعرفوا أيضاً أن الدين يركز على العفة وضبط النفس وغض البصر . ومن أقوال الرسول صلى الله عليه وسلم « النظرة الأولى لك والثانية عليك » وقد قال السيد المسيح « من ينظر إلى المرأة فيشتهيها فقد زنا بها في قلبه » وكلا القولين يفيد النهي عن النظر إلى المرأة بقصد اشتهاها . والنظرة الثانية التي جاءت في الحديث الشريف تعني النظرة التي تتضمن الشهوة . والدين يأمر بأن يكون إشباع الدافع الجنسي في الإطار السليم وهو الزواج .

القوة في التربية الجنسية :

القوة تلعب دوراً هاماً للغاية في التربية بوجه عام . والأبناء خاصة في مراحل طفولتهم يقلدون الآباء وعندما يكبرون تتنوع النماذج التي يقلدها الأبناء ويجدون هذه النماذج داخل أو خارج الأسرة . وهذا يصدق تماماً في مجال التربية الجنسية . الصغيرة تقلد أمها في تحفظها أو في مجونها ، في ملابسها وفي الميل إلى الاسراف في التزيين أو في تحشمها . وفي المرحلة الاعدادية تقريباً تبدأ الابنة تبحث عن نماذج أخرى تقلدها وقد تتعلق بإحدى مدرساتها تعلقاً يشبه الوله وتقلدها في سلوكها وملابسها وقد تتعلق بإحدى الشهيرات وقد تكون واحدة من الممثلات وهذا كله يؤكد أهمية القوة في التربية بوجه عام . وهذا الكلام يصدق أيضاً بالنسبة للابن الذكر وفي ثلاثية نجيب محفوظ الشهيرة كان السيد عبد الجواد يمثل قوة سيئة لأحد أبنائه (ياسين) ذلك أنه بينما كان الأب صارماً إلى أقصى حد داخل منزله كان يعيش حياة داعرة خارج المنزل وقد شابه الابن أباه في السلوك المنحرف وكان يبرر ذلك السلوك بسلوك الأب .

الثقة بين الآباء والأبناء :

نفشت في الحياة المعاصرة حالات انفصام الصلات بين الآباء والأبناء ومن أهم أسباب

هذه الظاهرة اختلاف النظرة إلى الأمور ومشكلات الحياة ، بين الجيل الذى يمثلّه الأبناء والجيل الذى يمثلّه الآباء وهذه ما يطلق عليها أحيانا « صراع الأجيال » . لكن من الأهمية بمكان أن يعمل الآباء بجدية لتبقى الجسور موصولة بين الآباء والأبناء وأن يسود هذه الصلات الحب والصدق والثقة والاحترام . وهذه الأمور كلها تساعد الأبناء أولاد وبنات على الافضاء بمشاكلهم إلى الآباء ومن بينها المشكلات الجنسية . وهذا بالطبع أفضل بكثير من الافضاء بها إلى الزملاء الذين ينقصهم العلم والخبرة والرغبة الصادقة في حل هذه المشكلات وإذا كان هؤلاء من زملاء السوء فإن المشكلة تكون أكبر ، فبعض الأولاد تلج عليهم بعض الأسئلة مثل « هل هو طبيعى » هل حجم أعضاءه التناسلية حجم مناسب ؟ الاحتلام ، هل هو عملية طبيعية ؟ وماهو عدد مرات الاحتلام المناسب كل أسبوع ؟ إلخ » والبنات يتساءلن فى حالات الطمث إذا جاء الدم غزيرا هل يكون نزيفا ؟ وهل الدورة غير المنتظمة فى أول عهد البنت بالبلوغ تمثل شيئا غير عادى ؟ « والثقة بين الآباء والأبناء تجعل البنات يتوجهن بأسئلتهم فى هذه الأمور إلى الآباء .

مكان مستقل لنوم الأطفال :

ثمة موضوع لايمكن أن نغفله وهو مكان نوم الأبناء اولاداً وبناتاً ، وقد سبق أن نبهنا إلى ضرورة أن ينام الطفل فى غرفة غير غرفة والديه وذلك بدءا من الشهور الأخيرة من عامه الأول . فالطفل يشعر بما يدور بين والديه . ويتنام ويكتم وإذا سمحت ظروف السكن فإنه يحسن أن يكون لكل من الولد والبنت حجرة مستقلة ابتداء من سن ٧ أو ٨ سنوات . لأن الأولاد والبنات فى هذه السن يبدؤون فى الشعور بأن لهم حياتهم الخاصة وإذا كان هناك أكثر من ولد وبنت فيحسن فصل الأولاد فى حجرة مستقلة عن حجرة البنات ومن المؤكد أن تنظيم الأسرة يساعد على تخصيص مكان مستقل لكل ابن وفى هذا صالح الابن فى حاضره ومستقبله .

التربية الجنسية فى المدرسة :

وللمدرسة دور يتكامل مع دور الأسرة فى مجال التربية الجنسية ويتبغى اعداد المعلمين اعدادا جيدا للقيام بدورهم فى هذا المجال وفيما يتصل بالمناهج الدراسية التى يمكن ان تنصدى للتربية الجنسية فقد انتهى الباحثون إلى أنه من غير المناسب تناول موضوع التربية الجنسية بوصفها مادة دراسية . بل يتعين تناولها من خلال عدة مواد دراسية فيما بينها . ومن هذه مواد الصحة والعلوم فى المدارس الابتدائية والاعدادية والتاريخ الطبيعى

والاقتصاد المنزلى وعلم النفس فى المدارس الثانوية .

ولعل الأهم من ذلك أن تشجع المدرسة على قيام علاقات سوية بين التلاميذ والتلميذات تقوم على التعاون والاحترام من خلال الأنشطة المدرسية على وجه الخصوص وحتى فى المدارس غير المختلطة يمكن ترتيب تبادل الزيارات بين هذه المدارس . ذلك أن كسر الحاجز الوهمى بين الأولاد والبنات فى سن مبكرة يكون له أثره فى مستقبل كل من الولد والبنات . والتربية بوجه عام تضع الحاضر فى حساباتها ولكنها تركز على المستقبل ومستقبل الأبناء ومستقبل المجتمع بأسره .

الباب الثاني
الصحة الجسمية

المضار الطبية الناجمة عن ختان صغار الإناث

يعبر مصطلح « ختان الأنثى » محير للغاية وذلك لأنه غالبا ما يطلق على نوعيات عديدة من الجراحات المختلفة والتي يتم إجراؤها على الجهاز التناسلى للأنثى ، ولذا فقد صنف علماء الأجناس العديد من جراحات البظر فى كثير من المجتمعات البدائية تحت مسمى ختان الأنثى . ونتيجة لهذا التخبيط فى المسميات العديدة لهذه العمليات أصبح من المهم أن يعرف العالم حقيقة هذه المسميات بدقة من الوجهة الطبية كذلك فإن ختان الأنثى لايشابه ختان الذكر الا اسما فقط ومعنى ذلك قطع غلفة البظر وعدم المساس بالبظر نفسه وتتم ممارسة هذه الجراحة فى قليل جدا من دول العالم الثالث وتسمى بمفهومها الصحيح ختان الأنثى لأنها أقل جراحات البظر عنفا وضررا ولكنها تشكل نسبة ضئيلة جدا من مجموع هذه الجراحات الضارة .

مسميات :

فى معظم دول العالم الثالث وخاصة فى أفريقيا والشرق الأوسط يتعدى الختان قطع غلفة البظر إلى قطع البظر كله أو جزء منه ويسمى ذلك جراحة استئصال البظر وفى كثير من الدول المتخلفة تتم جراحة استئصال البظر اجباريا لغرض دينى أو أثناء الاحتفال بطقوس البلوغ للإناث . وتمتد الجراحات غالبا لتشمل إزالة الشفرين الصغيرين والشفرين الكبيرين احيانا أخرى ويكون الاستئصال جزئيا أو كلية وتعرف هذه الجراحات العنيفة باسم ختان الفراعنة ، وهى من أكثر الجراحات قسوة وعنفا إذ أنها تتضمن إزالة كل ماسبق من الأعضاء التناسلية الخارجية بالإضافة إلى رتق المنطقة التناسلية فى محاولة لاغلاق فتحة الفرج وتختلف أبعاد هذه الجراحات البدائية من بلد لآخر ومن جماعة لأخرى فى نفس البلد ولكن الغريب أن الهدف واحد وواضح الا وهو اخماد وتقليل الرغبة الجنسية الطبيعية عند هؤلاء الإناث والقائمة التالية توضح بعض المصطلحات الطبية لكل اسلوب جراحى يستخدم فى ممارسة هذه الجراحات .

- * قطع غلفة البظر = الختان المماثل لختان الذكر .
- * قطع البظر جزئيا = بتر جزئى للبظر .
- * قطع البظر كليا = استئصال البظر .

- قطع الشفرين الصغيرين = استئصال الفرج جزئيا .
- قطع الشفرين الصغيرين والكبيرين = استئصال الفرج كليا .
- قطع كل الأعضاء التناسلية الخارجية وخصايتها = ختان الفراعنة = استئصال الفرج كليا ورتق المنطقة التناسلية .

النشأة التاريخية لعملية الختان :

حتى يومنا هذا لم يعرف للأسف أين ... ومتى ... وكيف ... ولماذا بدأت مختلف جراحات الأنثى ولكن ثبت أن هذه العمليات قد عرفت منذ القدم وطبقا لبحوث الدارسين وفى الأدب الشعبى فقد يكون ختان الأنثى سابقا فى القدم عن ختان الذكر .

وبالبحث والاستقصاء حول أصل وأسباب هذه الجراحات التناسلية عند البدائيين لم نصل إلى أية اكتشافات . وقد ثبت أن جراحات البظر قد أجريت منذ مئات السنين إن لم يكن منذ آلاف السنين ، ويقدر عدد من أجريت لهن عمليات استئصال البظر فى الوقت الحاضر فى أفريقيا وحدها بنحو ٧٠ مليون سيدة ، بالإضافة إلى العديد من الأماكن الأخرى فى العالم وذلك حسب المعلومات الطبية لدى الهيئة الصحية العالمية .

ومن الطريف أن الزعيم الكينى المعروف « جوموكينينا » ذو الثقافة الغربية شجع هذه الجراحات ووصفها بل ومجدها حينما ذكر فى رسالة للدكتوراه بجامعة لندن للاقتصاد والعلوم السياسية فى عام ٢٩٦٢ مسجلا الآتى : (الجراح يعمل العملية مستخدما المشرط الجراحى وفى حركة واحدة سريعة وبكفاءة جراح هارلى ستريت .. يقطع البظر كله) . وفى عام ١٩٧٢ ذكر طبيب فرنسى زار الصومال ووصف ختان الفراعنة وصفا مختلفا كلية حيث ذكر أن الأمر يحتاج إلى شجاعة حتى لسماع وصف هذه العملية البدائية الهمجية :

(بعد إبعاد الشفرين الكبيرين تثبت الداية الشفرين الصغيرين بأشواك كبيرة فى لحم الفخذ وبسكين المطبخ تقوم الداية بخرق وفتح غلفة البظر ثم تبدأ فى استئصاله وفى نفس الوقت تتولى امرأة أخرى مسح الدم المتدفق بخرقه أو بأى شئ فى متناول يديها ثم تغرس الداية العجوز أطرافها بطول جسم البظر لفصله وانتزاعه من جذوره فى حين يتعالى صراخ البنت الصغيرة من شدة الألم ولكن احدا لايعيرها أقل اهتمام . وتنتهى الداية عملها باستئصال البظر كلية من جذوره بينما تساعد زميلتها لازالة ماتبقى من لحم متهتك وفى محاولات بدائية لايقاف النزيف حيث تغرس اصابعها فى الثقب الدامى فى محاولة للتأكد من ازالة كل ماتبقى من البظر ونتيجة لهذه الجراحة الوحشية تعرضت الالاف من النساء والفتيات للموت أو الاصابات الخطيرة وسجلت مضاعفات طبية اليمة .)

ولن أنسى أن أذكر ما أصاب المصورة السينمائية للفيلم الذى أعدته بنفسى « ختان الأنثى فى مصر » والذى تم تصويره فى القاهرة بواسطة هذه السيدة اليونانية حيث أصيبت بالاغماء أثناء تصوير عملية الختان والتي قامت بها الداية المصرية ، وقد قدم الفيلم كبحث فريد فى مدينة « مينيابوليس » فى الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٨٢ أمام « المؤتمر الدولى للتربية الأسرية » حيث غادرت العديد من الحاضرات قاعة العرض لأنه كان من المؤسف انهن لم يستطعن مواصلة المشاهدة لهذه العمليات الوحشية التى تم اثباتها فى هذا الفيلم النادر .

فى الماضى وفى تفسير أو تعليل طبى لبيان اسباب استئصال البظر قيل أن المرأة غير المختنة تعتبر نجسه وغير نظيفة وقيل أن البظر يتعارض مع طبيعة الحيض والولادة والتخصيب وأنه قد يسبب العنة عند الذكر (الزوج) وجملة القول اعتقد هؤلاء الناس أن البظر فخر وخطر ومقزز ووصل الخيال ببعضهم حول أهمية هذه الجراحة فى العالم إلى أن بتر البظر فى سن مبكرة ضرورى لأن نموه قد يصل إلى أحجام كبيرة وشاذة ومثال ذلك ما ذكرته سائحة اجنبية ذهبت إلى أثيوبيا حيث يمارس الختان الفرعونى بصورة واسعة وسجلت أن الأهالى فى الحبشة يعتقدون أن حجم البظر فى حالته الطبيعية يماثل طول وحجم عنق الأوزة ! فكيف يستطيع رجل عاقل ومتزن أن يتزوج من امرأة غير نظيفة وقبيحة وعاقرة ويمكنها ان تصيبه بالعنة ...

وقد كتب جوموكينياتا زعيم كينيا الراحل والرجل ذو الثقافة الغربية : (لا يوجد رجل من قبائل الكيكويو يجرؤ على الزواج من امرأة غير مختنة) ولم يدهشنى قراءة هذا التصريح السابق لأن الكثير من الرجال المصريين والسودانيين يرددون مثل هذا رأى حتى وقتنا الحاضر ! .

وهنا يجدر الذكر ان كينياتا واخرين عديدين قد اضافوا وجهة نظر أخرى ذات دلالة وأهمية قصوى لمعرفة الدوافع الحقيقية التى تشجع اجراء هذه الجراحات حيث ذكروا ان جراحة استئصال البظر تؤدى حتما إلى اخماد الرغبة الجنسية لدى الأنثى المختنة وتجعل المرأة أكثر اخلاصا لزوجها فى مجتمعاتهم وفى الدول النامية ولا زالت هذه المعتقدات التى تدعو إلى تقليل الرغبة الجنسية عند الأنثى سببا هاما لتقبل ختان الاناث فى هذه المجتمعات ، حيث ثبت أن ختان الاناث على صوره العديدة من جراحات استئصال البظر والشفرين مازالت تمارس حتى الآن حيث قيل أن الأديان تتقبل ختان الأنثى ولاتعارضه وهذا غير حقيقى . وحتى عام ١٩٧٧ كان ٩٠% من الفتيات الصوماليات حسب الاحصائيات الطبية بين سن العشر سنوات والعشرين قد أجريت لهن عملية ختان الفراعنة

حيث تشمل رتق المنطقة التناسلية ببشاعة ، وقد صدم الكثير من المثقفين لهذا التشويه واعترضوا على ممارسته . وفي الآونة الأخيرة اعترض الكثير من النساء في بلدان العالم ومن بينها مصر على هذه العادة البغيضة وبدأت محاولة جادة للنضال ضد هذه الممارسات الوحشية في مصر وفي المحافل الدولية للقضاء على هذه الممارسات البالية والتي تجرى منذ قرون عديدة ولكن هذا النضال الصعب يحتاج إلى جهود قوية ووقت طويل لنشر الوعي السليم والثقافة العامة بين أفراد الشعوب .

ومن المشوق أن يلاحظ تاريخيا أن هناك أوجه شبه بين استئصال البظر في افريقيا والختان عند اليهود ، ففي اثيوبيا مثلا تختن الاناث في اليوم الثامن من الولادة وفي بعض اقليم نيجيريا يشق البظر فقط وهذا يعنى حزه أو خدشه وليس ازالته فتنزف بعض نقط من الدم كممثل عادات اليهود غالبا . وفي بلاد عديدة يسمى الطفل عقب حفل ختانه وليس قبل ذلك وليس معزوا ان كان هذا التشابه مجرد مصادفة أم أنه من منبع فكري واحد .

وقد عقدت منظمة الصحة العالمية مؤتمرا عن استئصال البظر ورتق المنطقة التناسلية تحت عنوان « الممارسات التراثية المؤثرة على صحة المرأة » وكان ذلك في الخرطوم بالسودان عام ١٩٧٩ . ومن المؤسف أن طالع أغلب الرجال المشاركون في المؤتمر بالبقاء على ممارسات الختان للأنثى مع اجراء جراحة الختان في المستشفيات بينما طالبت السيدات بالامتناع نهائيا عن هذه الممارسات والقضاء عليها كلية ومع قلة عدد الدول المشتركة في هذا المؤتمر (عشر دول فقط) فقد صدرت التوصيات النهائية من المؤتمر منادية بالغاء أى تشويه للجهاز التناسلي للأنثى .

ولايعنى هذا أن مثل هذه الجراحات قد توقفت ، ولكن على أقل تقدير يعتبر ذلك خطوة أولى من منظمة الصحة العالمية للقضاء على هذه الممارسات لأن كثيرين ممن يمارسون ختان الأنثى يتصورون ان ذلك يقابل ختان الذكر مع ان ذلك بعيد تماما عن الواقع .

لماذا تمارس عملية الختان :

بمارس الاستئصال للأعضاء التناسلية بناء على عقيدة خاطئة الا وهي ان الامتنع يؤولى لتقليل أو ازالة الاحساس الجنسي لدى الفتيات واصبح لذلك يمارس تقليديا قبل الزواج وفي سن مبكرة للحفاظ على شرف الأسرة ولتأكيد ولاء الزوجات في افريقيا واعتبر اجراء الختان كهدف اخلاقي وسلوكي عند النساء لهذا السبب .

ويختلف ميعاد اجراء العملية من بضعة أيام بعد الولادة إلى سن البلوغ في كل من مصر

والسودان واثيوبيا والصومال . وترتبط هذه الجراحة بطقوس البلوغ الجنمى وان كانت هناك طقوس أخرى كثيرة للبلوغ ولا تشمل على عملية امتصال البظر فى كثير من هذه البلاد ويرى أغلب الأفارقة أن ممارسة ختان الاناث ان هى الا عادات مورثة عن الأجداد ولا بد من الالتزام بها والحفاظ عليها . ويرفض أغلب الرجال الزواج من فتيات لم يستأصل البظر لهن . ولما كان الزواج هو أمل كل فتاة فى مستقبلها لذلك استمر اجراء هذه العملية إلى يومنا هذا .

ويعتقد اعتقادا خاطئا لدى العامة والجهلاء ان الختان هو أحد وسائل زيادة الخصوبة ورعايتها ولما كانت أغلب النساء ترغبن فى انجاب اكبر عدد ممكن من الأطفال فانهن يقبلن عليه . ويعتقد فى مالى وغرب أفريقيا ان البظر يعنى الذكورة فى الاناث وان غلفة القضيب فى الذكور تعنى الأنوثة . لذا وجب على كلا الطرفين أن يتخلص منهما قبل أن يصبح الشخص ناضجا فى مجتمعه إما بذكورته أو بأنوثتها .

ومارس الختان حاليا فى المدن بالاضافة إلى القرى فى شرق وغرب أفريقيا . ويعتمد الآباء صناع القرار على ختان بناتهم لايمانهم بانهن لن يتزوجن بدون اجراء عملية الختان لهن وهناك اعتقاد خاطئ بان الأنثى غير المختنة تصبح مقطوعة للجنس وتجلب العار إلى أسرتها .

وهناك اعتقاد خاطئ بين المسلمين والمسيحيين بأن الدين يشجع على الختان ، وهذا سبب هام يبارك ويشجع على ممارسته ، وليس ذلك بالمستغرب اذ أن احد انواع الختان يسمى « ختان السنة » أو الختان الترائى ويشط على قطع الغلفة وطرف البظر أو جزء منه فقط .

التوزيع الجغرافى :

١ - الاستئصال والبتر :

يمارس فى مناطق واسعة فى قارة افريقيا حول خط الاستواء وكذلك فى مصر واثيوبيا والصومال وكينيا وتنزانيا فى شرق افريقيا وفى الساحل الغربى من سيراليون إلى موريتانيا وفى كل الأقطار التى تقع بينهما بما فى ذلك نيجيريا .

يمارس بين كل الاناث دون استثناء فى كل من الصومال وحيثما توجد سلاسل صومالية فى كل من اثيوبيا وكينيا ، وتتم العملية فى سن مبكرة وعادة ماتكون بين سن الرابعة والثامنة أى قبل البلوغ وبدون احتفالات طقوسية ويسمى الرتق التراثى فى السودان « بالطهور » وهى نفس الكلمة المستعملة فى مصر والتي تعنى النظافة والنقاء . ويتم ذلك فى مجتمع نسائى عائلى يشمل الجبران والأحباء فى المناطق الشعبية فى السودان بما فى ذلك العاصمة الخرطوم وأم درمان وعلى طول وادى النيل .

ومن المثير ان يسمى السكين المستخدم فى هذه العملية باسم « سكين الشرف » وفى غرب افريقيا يتم الرتق حاليا فى مالى بين الجماعات المسلمة غير أن هذه الممارسات ترجع إلى عصر ما قبل الاسلام . وهناك مقولة ان عملية الرتق فى مالى فى تناقص مستمر كما صرح بذلك مصدر طبي هناك وان عملية الرتق تجرى فى شمال نيجيريا فى القطاع الاسلامى .

والتقديرات الطبية فى هذه الأقطار تشير إلى أن أكثر من ٦٥ مليون امرأة قد تم ختانهن بالفعل ، ولاتوجد احصائيات أو أرقام دقيقة متاحة عن أقطار وسط افريقيا لذلك فعدد المختنات ليس معروفا ومثال ذلك ان عدد سكان نيجيريا يزيد عن المائة مليون فاذا فرضنا ان نصف عدد النساء قد اجريت لهن جراحات الختان فهذا يعنى ان هناك حوالى ٢٥ مليون سيدة قد تم ختانهن وتفيد الوثائق الطبية ان غالبية النساء فى نيجيريا مختنات وان أكثر من ثلاثة ارباع السيدات فى السودان وفولتا العليا ومالى وكينيا واثيوبيا قد اجريت لهن هذه الجراحات وان عددهن يفوق الملايين وفى الصومال وحدها يوجد ١١,٥ مليون أنثى قد اجريت لهن عملية الرتق .

وفى مصر وهى من أكثر دول افريقيا فى الكثافة السكانية يصل عدد النساء اللاتى تم ختانهن إلى ٩٣ ٪ ، وهذه النسبة تطابق ماوصل إليه باحثون آخرون ، وفى الوقت الراهن يجرى ختان ٥٠ ٪ من الفتيات الصغيرات .

أما فى اندونيسيا وماليزيا وبعض دول الخليج العربى فلا يوجد احصاء حقيقى حتى الآن عن عدد السيدات والفتيات التى اجريت لهن عملية الختان .

المضاعفات الطبية للعملية :

بجاهل الأطباء والعلماء حتى وقت قريب اجراء هذه العمليات المشبوهة كذلك تفض النظر عنها عمدا بعض الحكومات فى الأقطار التى تمارس بها وحتى فى تلك البلاد التى توجد بها مراكز لرعاية الأمومة والطفولة . وعندما تم اكتشاف ان تحطم الصحة الجسمية والنفسية للسيدات والفتيات اللاتى تجرى لهن هذه الجراحات وخاصة بواسطة افراد غير طبيين ويزاولون هذه العملية بدون خبره لأمر بالغ الأهمية وشديد الخطورة .

١ - المضاعفات المباشرة :

* الوفاة المباشرة نتيجة للنزيف الدموى خاصة اذا تعذر السيطرة عليه وهذا شئ شائع الحدوث نتيجة لاصابة أو قطع الشريان الموجود على ظهر البظر وكثير من الفتيات الصغيرات فقدن حياتهن نتيجة لهذا النزيف خاصة اذا تعذر نقلهن إلى مراكز نقل الدم أو المستشفيات .

* الصدمة العصبية العميقة التى تمر بها الفتاة الصغيرة خلال عملية الجراحة وما بعدها حيث أن العملية تتم بدون تخدير أو مسكنات والبنات الصغيرة مقهورة طوال الوقت وما من أحد يهتم بصراخها أو الامها الشديدة وباستثناء القليل من الفتيات المحظوظات اللاتى تجرى لهن الجراحة بواسطة أطباء اخصائيين وتحت التخدير العام فإن معظمهن إن لم يكن كلهن قد تعرضن للعملية بدون تخدير أو مسكنات للألم .

* الاحساس بالألم شديد للغاية اثناء اجراء الختان خاصة ان البظر والشفرين الصغيرين هما أكثر الأماكن حساسية فى الأعضاء التناسلية الخارجية ، خصوصا وان استئصالها يتم بواسطة ادوات بدائية وفجة مثل موسى الحلاقة القديم أو سكين المطبخ وأحيانا بواسطة قطعة من الزجاج لذلك فإن الاصابة تكون شديدة . ولم يعرف فى الماضى مخاطر الألم المبرح ولا اثار الجروح الناجمة عن عملية الختان لذلك كانت البيانات الطبية فى الماضى عن ختان الأنثى وفى خلال المائة سنة الماضية ذات أهمية قليلة وبدون ذكر اية مضاعفات هامة لكنها الآن أصبحت ذات أهمية كبيرة فى البحوث الطبية .

* التهاب مكان الجرح شائع الحدوث نتيجة لعدم التطهير أو التعقيم أو نتيجة لاستعمال ادوات الجراحة غير المعقمة طبيا مما قد يسبب التسهم الدموى والتيتانوس القاتل « وفطر مدراس » كما قد يمتد الالتهاب إلى أعلى الجسم مؤديا إلى التهابات مزمنة

فى المبايض والقنوت الرحمية مما يؤدى بالتالى إلى العقم مستقبلا وقد تقدمت ببحث عنوانه « العقم نتيجة لختان الاناث » فى مؤتمر منيوزوتا بالولايات المتحدة الأمريكية أنا وزوجتى الدكتورة الأستاذة تيسير محمد مندور سنة ١٩٨٢ . مع زيادة الاهتمام حديثا بالنمو الجنى للاناث وتجمعت الدلائل الطبية على أن الألم والجرح النفسى قد يؤدى إلى عواقب وخيمة من ناحية النمو الجنى للانثى المصابة .

- قد يحدث احتباس حاد فى البول نتيجة تكرار الاحساس بحرقان شديد عند التبول ينتج عن تهتك الأنسجة المجاورة وحدوث ارتشاح فى بعض الأنسجة نتيجة للعملية والالتهاب المبكر فى موضع الجراحة .
- نتيجة لمقاومة الفتاة العنيفة ومحاولة الهروب من هذا العذاب خاصة أنه بدون تخدير قد تحدث اصابات غير مقصودة لقناة مجرى البول والشرج والفرج والمدخل المهبل وذلك خاصة فى حالة ضعف نظر الداية وعدم تمرسها .
- تلقى الدجالة أو المرأة العجوز فى بعض اقاليم غرب افريقيا بالتراب أو الرمل على مكان الفرج لوقف النزيف ان كان شديد او يستخدم احيانا الرمد ومخلفات الحيوانات المسحوقة والبن المطحون لكبس المنطقة المكشوفة من الجرح للسيطرة على النزيف .
- يؤدى العلاج الموضعى للجرح فى هذه المجتمعات المتخلفة إلى مزيد من الالتهابات والمضاعفات وقد يزيد ذلك من احتمال فشل التئام الجرح تماما .
- سجلت المراجع الطبية أنه فى عدد من الحالات النادرة استئصل قضيب صغير على أنه بظر كبير بطريق الخطأ بواسطة شخص جاهل مما يؤدى إلى تمار الضحية جنسيا وإلى التشوش فى معرفة دور الضحية من الناحية الجنسية فى المجتمع .

٢ - المضاعفات الآجلة :

ان خطورة عملية ختان الأنثى امر لاجدال فيه فهو الآن حقيقة ثابتة خاصة اذا علمنا ان أى اجراء جراحى يحمل فى طياته بعض الخطورة مهما كانت العملية بسيطة وهذا واقع طبى معلوم وحتى ولو اجريت الجراحة فى المستشفى وبأيدى جراح كفاء . ولما كان هذا التدخل الجراحى فى الأعضاء التناسلية للأنثى غالبا مايحدث اثناء عملية الختان بواسطة اشخاص لاينتمون لمهنة الطب بصلة كالدائيات والحلاقين والدجالين

فإن نوعيات عديدة من المضاعفات الخطيرة قد حدثت ومسجلة طبيا ومستمرة في الحدوث إلى يومنا هذا .

المضاعفات العضوية الآجلة :

- من الشائع اكتشاف التهابات بولية مزمنة عند النساء اللاتي تعرضن لأنواع عنيفة من النشوة الجنسية مثل الرتق والختان الفرعوني في وقت الطفولة . ويعد عمر التبول من الشكوى الشائعة وقد تتكون أحيانا حصوى مهبلية خاصة في القبة الخلفية للمهبل نتيجة لانسداد جزئي في المسار الطبيعي للبول واحتباس بعضه في المهبل وذلك نتيجة للتليف غير الطبيعي في المنطقة .
- سجل طبيا انتشار مرض « الالتهاب الحوضي المزمن » بين النساء اللاتي تعرضن لسوء الحظ إلى الالتهابات في مكان الجرح ثم انتشر الالتهاب إلى الحوض كله نتيجة لغياب العناية الطبية وقت الختان مما يقلل من فرص الحمل ويضعف خصوبة الأنثى .
- سجل الكثير من حالات التصاق الشفرت وتليف الفرج بعد إجراء جراحات الختان وذلك نتيجة للالتهاب الموضعي أو للخشونة من الجراح أو الجهل في إجراء عملية الختان كما تبين أن الألم الشديد قد يصحب عملية الجماع عند هؤلاء مستقبلا مما يدفعهم إلى عدم الرغبة في الجماع وبالتالي إلى فشل في الحياة الزوجية .
- الجدر (التورم الجلدي) والتليف منتشر حدوثه في حالات التشوه العنيفة للأعضاء التناسلية كما هو معروف ومتبع في عمليات الختان السوداني والفرعوني .
- تتكون حويصلات بظرية نتيجة لاستئصال البظر كلية أو جزئيا وتختلف أحجام هذه الحويصلات وأشكالها تبعا للظروف الموضعية وقد تلتهب هذه الحويصلات حتى تصل إلى أحجام كبيرة قد يضطر إلى تدخل جراحى موضعي لاستئصالها .
- غالبا ماتحدث صعوبات أثناء الولادة وقد تسبب هذه الصعوبات الطبية ضررا للأُم وللطفل المولود وخاصة بين الحالات البكرية في الولادة . وفي حالات الرتق وصفت كثيرا هذه المضاعفات لتكرر حدوثها وتسجيلها طبيا .
- تأخر عملية الولادة وامتداد التأخير يحدث غالبا في المرحلة الثانية للولادة بالذات وذلك لوجود نسيج ليفي قوى غير قابل للتمدد ومن ثم يؤدي إلى حجز رأس الطفل

ومنعها من الخروج معوقا بذلك الولادة خاصة فى حالات الرق المهبلى وبالإضافة لذلك فإن الولادة بدون المساعدة الطبية اللازمة مستحيلة تقريبا وإذا لم يحدث تدخل طبى سريع لقطع النسيج اللبغى وفتحه فى الوقت المناسب فإن رأس المولود قد تخترق الأنسجة الرخوة لتمر من فتحة الشرج مسببة مضاعفات طبية خطيرة .

• ينتهك النسيج اللبغى بسهولة فى أثناء الولادات التى تطول مدتها عن الوقت الطبيعى إلا اذا حدث تدخل جراحى فى الوقت المناسب وهذا التأخير قد يؤدى إلى تهتكات فى العجان بالغة الأهمية مع حدوث نزيف واحتمال إصابة مجرى البول .

وقد سجلت فى بعض حالات الولادة المعوقة حدوث « قصور رحمى » مما أدى إلى تدمير مخ الجنين أو فقدانه كلية . ومن المعروف فى علم الولادة أن حالات « الناسور المستقيمى المهبلى » وكذلك حالات « الناسور المثانى المهبلى » تنتج عن الولادات المعوقة . ويؤدى ذلك بالتالى للأسف إلى سلس البول وتسبب هذه النكبة فى نبذ هؤلاء النساء المريضات من أزواجهن وعائلاتهن وحتى من مجتمعاتهن لأنهن تقطرن البول والبراز من المهبل باستمرار ...

• فى بعض الأحيان يكون مجرد الفحص المهبلى العادى بواسطة الطبيب إجراء مؤلم لبعض المريضات المختننات بحيث يكون من المستحيل على الطبيب وضع المنظار المهبلى للكشف النسائى نتيجة للتليف الشديد ، كما تكون قسطرة المثانة مسألة صعبة خاصة فى وقت الولادة .

وخلاصة القول ان التغيرات التشريحية فى المنطقة التناسلية الناتجة عن حدوث النسيج اللبغى عديدة ومشوهة للأعضاء التناسلية وأضرارها شديدة .

المضاعفات الجنسية الآجلة :

عرضت تقارير طبية كثيرة مبينة أنواع عديدة من الخلل الوظيفى للعلاقات الجنسية والجماع بين الزوجين كنتيجة لتعرض الزوجة وقت الطفولة لأنواع عنيفة ومتعددة من الختان مثل الرق والختان الفرعونى وغالبا ماتحتاج العروس فى ليلة الزفاف إلى محاولات لقطع وفتح أعضائها التناسلية حتى يمكن إيلاج القضيب ويؤدى ذلك بالتالى إلى جرح آخر والتهابات أخرى ... يضطر العريس فى بعض الدول الأفريقية ان يفعل ذلك بطرف خنجر حاد يتمنطق به فى ليلة الزفاف ثم ينهمك فى جماع عنيف ودموى ومتكرر ليبقى على فتحة المهبل متسعة لتسمح بإيلاج الذكر ...

ان أقل ما يمكن قوله عن أثر هذا الجماع المؤذى للعروس هو تدميرها جنسيا ونفسيا .
نؤدى بعض أنواع استئصال البظر إلى انعدام شبه كامل للفتحة المهبلية نتيجة للاتصاق فى الجرح بعد التئامه وقد سجلت هذه الحالات فى غرب أفريقيا وبعض الأقطار التى يجرى فيها الختان العنيف حيث يؤدى ذلك إلى تجمع دموى فى المهبل بالإضافة إلى الفضل فى انعام الجماع والاحساس الشديد بالألم عند الجماع وفى بحث طبي أجرى على بعض المجتمعات النسائية تبين ان ٥١% منهن لايشعرن برغبة فى الجنس وكانت المفاجأة العجيبة أنهن لايعلمن ان الجماع يمكن ان يكون ممتعا لهن . وفى بعض الحالات تبين ان الجماع قد يتم عن طريق فتحة الشرج مصادفة أو يعلم الزوجين لان الجماع الطبيعى من خلال فتحة المهبل غير متاح لضيق الفتحة أو لوجود ندبة مؤلمة فى الفرج أو رقق أو التصاق بالشفرات مما يؤدى إلى الاستمرار فى هذا النوع من الانحراف الجنسى البغيض . وقد سجل طبيا العديد من الحالات لمرض « التشنج المهبلى » بين السيدات اللاتى تعرضن لتجربة جنسية مؤلمة فى الصغر .

وقد وجد أن النساء المختنات لايقبلن على الجماع مثل غير المختنات وهن يقبلن عليه لامتناع الزوج فقط ورضوخا لرغباته الجنسية ولكى يحدث الحمل سريعا لأنهن يجدن فى الحمل عذرا لتجنب الجماع نهائيا وبالتالي فإن هذا يؤدى إلى تشجيع الرجال على ادمان المخدرات مثل الحشيش والكحول معتمدين أن هذا يطيل من مدة الجماع ويؤخر عملية القذف من أجل امتناع الزوجات البارادات جنسيا . وفى نظر بعض الكتاب والعلماء يعتبر تعدد الزوجات نتيجة حتمية لختان المرأة بين الأوساط المتخلفة اجتماعيا واقتصاديا .

المضاعفات النفسية :

حدث تجاهل شديد ومتعمد فى الماضى لما قد يحدث للانثى أثناء عملية الخصى الجنسى فى هذه السن المبكرة مما قد يؤثر على نمو شخصيتها ونفسياتها وبالتالي مما يؤدى إلى حرمان المرأة أحيانا من أقوى غرائزها الطبيعية وفى الوقت نفسه مع اجبارها على اشباع رغبات زوجها الجنسية والرضوخ لأوامره مما ينتج عنه أسوأ الآثار النفسية عليها .

* عقدة النقص أو عقدة التنشوء الناتج عن فقد جزء من أعضائها التناسلية الخارجية قد تبدو أحيانا واضحة بين السيدات المتعلقات أو ذوات المستوى الاجتماعى والاقتصادى العالى لتعرضهن لهذه الجراحات وهن صغيرات حيث لاحول لهن ولاقوة . وهن يعترفن بالنقص تجاه السيدات غير المختنات فى كثير من الاعترافات الطبية المسجلة .

- مازالت آثار الألم المبرح الذى تحس به الفتيات الصغيرات أثناء عملية الختان والذى تفرضه عليهن عائلاتهم وهم الذين يحبونهن ويثقن فيهن متجاهلا حتى الآن مما يدعو إلى سرعة إيقاف هذا الإيذاء .
- وجد عدد من العلماء أن الآثار الضارة للعملية من اصابات تناسلية ومن الخوف والنزيف والألم الشديد والأوجاع طويلة الأمد فى المنطقة التناسلية قد تسبب جروحا نفسية عميقة بالإضافة إلى الاصابات النفسية الظاهرة .
- قد تحدث اصابات نفسية بالغة لبعض الاناث نتيجة للعنف الجنى اثناء عملية الجماع والتى قد يتعرض لها المتزوجات حديثا من بعض الأزواج الذين يطالبون بحقهم الشرعى مقابل المهر المقدم للعروس . وقد سجلت طبيا فى أثيوبيا ونيجيريا بعض حالات النزيف والتهتك للأعضاء التناسلية للمتزوجات حديثا نتيجة لغلظة الأزواج وجهلهم والعنف فى ممارسة عملية الجماع .
- سجلت بعض حالات الانتحار لعدد من السيدات اللاتى لم يستطعن تحمل عقاب هذا الجماع المؤلم والاستمرار فى ممارسته .
- سجلت حديثا العديد من حالات الاكتئاب والاضطرابات النفسية الحادة بين بعض الاناث اثناء سن البلوغ والمراهقة مما قد يؤدى إلى مشاكل اجتماعية وزوجية . وقد زادت نسبة الانفصال والخلافات العائلية والطلاق وكذلك تعدد الزوجات خاصة بين الطبقات المتخلفة اجتماعيا واقتصاديا .
- اكتشف أن الهدايا والأموال المعطاة للفتاة الصغيرة من أهلها وذويها خلال الاحتفال والطقوس والافراح اثناء عملية الختان لن تمنح صورة الرعب والألم الشديد نتيجة لرؤيتها للسكاكين والدماء عند إجبارها على تنفيذ عملية الختان واحساسها بالألم الشديد والمضاعفات الحتمية للختان .
- قد تستمر آثار الاصابات النفسية نتيجة العملية بين الاناث طوال العمر ويفقدن الايمان والثقة التى اعطينها لحيائهن عندما كن صغيرات وقد يربطن ذكريات الكراهية والألم فى الماضى بالجنس وممارسته فى الحاضر والمستقبل .
- الرضوخ إلى سيطرة الرجل خلال طفولة الفتاة عند إجبارها على الختان ان هو الا أحد مساوئ العملية اذ أنها قد تؤدى إلى عدم توافق العلاقة المستقبلية بين الزوج والزوجة وبمعنى آخر بين الذكر والأنثى .

خاتمة

بالتأكيد تتحمل مهنة الطب والعاملين بها مسؤولية ختان الانثى « كظاهرة تراثية وطبية » كما يتقبلها العامة من الناس ولامهرب من مجابهة مضارها حيث اثبتت الحقائق الطبية المنوفرة حديثا أنه لا توجد أى فائدة وقائية من هذه العملية البغيضة بل على العكس فقد ثبت أن هناك مخاطر كثيرة ومضاعفات شديدة لهذه العملية وتقع المسؤولية الكاملة على القائمين بمهنة الطب وممارسيها وكذلك على الجماعات الاخرى المهتمة بهذه الظاهرة فى العمل على عدم تشجيع هذه الممارسات أو المحاولة الجادة لوقفها وقطع دابرها .

ان ادعاء الحياد فى هذا المضمار لهو سلبية واضحة لان الختان خطر حقيقى على صحة ورفاهية ملايين الفتيات الصغيرات ولاعجب فإن منظمة الصحة العالمية قد قررت فى عام ١٩٧٩ : « أن ختان الأنثى قضية صحية تؤثر على حياة الملايين من السيدات » .

وظائف الأعضاء أثناء الجماع عند أنثى الإنسان

The Physiology of Coitus in the Human Female

- الاستجابة الفسيولوجية الجنسية للمرأة .
- عدم الوصول إلى حد الارتواء الجنسي .
- المهبل الصناعي وعدم تكون المهبل الطبيعي .
- المناطق الحساسة جنسيا في الجسم .

الاستجابة الفسيولوجية الجنسية للمرأة :

تعتمد الاستجابة الفسيولوجية في الأنثى المثارة على الحقائق التي اكتشفها ماستر وجنسون Masters & Jonson عام ١٩٦٦ للذان اخذا بفكرة رد الفعل الجنسي على أساس من الملاحظات العملية الدقيقة . ويعد تفهم التغيرات التشريحية والوظيفية (الفسيولوجية) التي تحدث خلال الأداء الجنسي مما يسهل استكشاف نوع المرأة ، ومن المهم أن نعلم أن المراحل المختلفة لرد الفعل الجنسي ليست دقيقة ومحكمة ، ولم نستطع أن نحدد مرحلة عن الأخرى إذ يمكن أن تختلف كثيراً في شخص واحد من فترة إلى أخرى أو بين الناس وبعضهم البعض . لذا فإن مدة أى مرحلة من مراحل الاستجابة تختلف من شخص لآخر وفي نفس الشخص تعتمد على عوامل متداخله أهمها العوامل النفسية والشعورية والفسيولوجية .

بعبارة أخرى فإن ردود الفعل الجنسية بين الذكر والأنثى قد تبدو متطابقة مع وجود اختلافات كبيرة ذلك أنه خلال مراحل النشاط الجنسي تحدث في جسم الإنسان تغيرات فسيولوجية ولكل طريقة خاصة .

لقد كان شائعاً أن السيدات أبداً في الاثارة الجنسية من الذكور ، ولكن هذا المعتقد خاطئ . فليس الرجال فقط الذين يمكن استثارتهم فجأة بل كذلك النساء وبعضهن يحدث لهن أكثر من ارتواء جنسي خلال دقائق ، بل أن هناك بعض السيدات يصلن إلى حد الاشباع الجنسي من ١٥ إلى ٣٠ ثانية بعد بدء الجماع .

ويبدو في المراحل الأولى من الاثارة الجنسية أن النساء أسهل استثارة من الرجال وتعتمد الاثارة عند المرأة أكثر على الناحية العضوية ، ولهذا السبب فهناك كثير من السيدات يبدو أنهن يحتجن إلى وقت أطول للوصول إلى حد الارتواء مع الأزواج ذو الاثارة

المسكرة ، وتزداد بالعوامل النفسية .

وفى الواقع فإن النساء أقل استجابة للآثارة بواسطة المناظر أو الأصوات أو الخيال
المثير .

وعلى النقيض فإن المرأة العادية التى تمارس العادة السرية والقادرة على التركيز على
الاستئثار فإنها تصل إلى حد الارتواء الجنى بنفس السرعة التى يصل إليها الرجل
العادى .

١ . مرحلة الآثارة :

تحدث الآثارة الجنسية (الحث الجنى) لدى المرأة عضويا ونفسيا لأن تنشيط الكثير
من الوظائف الفسيولوجية لدى الجسم تكون نتيجة التفكير أو الإحساس فمثلا سيلان اللعاب
أو الإفرازات المعوية الحمضية يمكن أن تبدأ بالتفكير فى الطعام وكذا العرق مع زيادة
ضربات القلب نتيجة الخوف أو الغضب .

وفى بعض الأوقات تحدث الآثارة الجنسية خلال فترة قصيرة وبسرعة تصل إلى حد
الارتواء . وفى أوقات أخرى تبدأ الآثارة الجنسية ببطء وتتدرج خلال فترة أطول .

أ . تغيرات فى الأعضاء الجنسية الداخلية :

من أول وأكثر العلامات للآثارة الجنسية حدوث إفرازات تسبب تمليس (تزييق)
للمهبل وتعرف هذه الظاهرة بعرق المهبل وذلك استجابة للآثارة الجنسية المؤثرة والتى قد
تحدث فجأة من ١٠ إلى ٢٠ ثانية يأخذ جدار المهبل - الذى كان جافا فى الوضع العادى -
إلى أن يصبح هذا الجدار مبلولا من الداخل وذلك كخطوة تحضيرية لعملية الإدخال .
وبدون هذا التمليس يصعب ادخال القضيب المنتصب فى مهبل المرأة ويصبح مؤلما
للطرفين . ومن أسباب جفاف المهبل خشونة التدليل وعدم كفايته قبل الجماع أو عدم رغبة
المرأة فى الجماع .

ومن المهم أن نعلم أنه لا توجد غدد افرازية فى الغشاء المبطن للمهبل أو الطبقة التى تليه
من أسفل . ولكن بدلا من ذلك يوجد نظام شعيرات دموية مكونة جيدا تحيط بالغشاء القاعدى
للمهبل .

ومن خلال الآثارة الجنسية يحدث إرتشاح سائل نتيجة لاحتقان الأوعية الدموية فيحدث

هذا التمليس فى المهبل مع ملاحظة أن الغدد الافرازية التى تقع عند عنق الرحم لاتشارك بصورة ملموسة فى تمليس المهبل .

والعلامة الأولى المطابقة للاثارة عند الذكر هى انتصاب القضيب ، وباختصار عندما يكون القضيب جاهزا لعملية الادخال يكون المهبل مستعداً لاستقباله . ومن الطريف انه فى بعض الحالات تكون عملية التمليس عند المرأة كبيرة والافرازات كثيرة فيشكو بعض الرجال من هذا العرق المهبلى الزائد غير فاهمين للأهمية القصوى لهذا التمليس .

ومع استمرار عملية الاثارة الجنسية يزداد طول وعرض الثلثين الداخليين من المهبل ويصبح هذا الجزء على شكل بالونة منفوخة Vaginal Barrel (المهبل المنتفخ) .

ومن المهم أن نلاحظ أن الوضع الطبيعى للمهبل قبل الاثارة يكون على شكل أنبوبة ملتصقة الجدران (مغلقة) ، وليس من المعلوم بصورة مؤكدة أى من العضلات تؤدى إلى ذلك ولكن جزء كبير من الألياف العضلية اللاارادية تلعب دوراً مهماً فى ذلك .

وعلى أطباء النساء والتوليد أن يذكروا هذه الحقيقة عند قياس المقاس المناسب لتركيب الحاجز المهبلى كوسيلة موضعية لمنع الحمل .

ويتغير لون المهبل مع بداية الاثارة من اللون الارجوانى الفاتح إلى الارجوانى الغامق ثم يتدرج إلى الأعرق فى المراحل التالية للاثارة . ويبدأ الرحم فى التضخم وينشد إلى أعلى داخل البطن فيشارك فى اطالة المهبل بنسبة ٣٠٪ من الحجم الطبيعى .

ب. تغيرات فى الأعضاء الجنسية الخارجية :

تعتمد استجابة الشفرة الكبيرة فى المرأة على الانجاب السابق . فإذا كانت المرأة لم تلد من قبل تؤدى الاثارة الجنسية إلى ابتعاد الشفرتين واطهار مدخل المهبل مفتوحاً ، أما المرأة التى سبق لها الولادة فتتعرض لاحتقان الشفرتين ويكبر حجمهما ويظهر مدخل المهبل بطريقة أكثر بعد أن ترتفع الشفرتان وتبتعدان .

أما الشفرتين الصغيرتين فتتفخخان بطريقة معقولة مع الاثارة الجنسية ويتغير لونهما إلى لون أحمر غامق مع تمددهما للخارج وقت الاثارة .

والبظر مثل القضيب تماماً يزيد حجمه لأنه نسيج له خاصية الانتصاب فيحتقن بالدم ويصبح أكثر صلابة مع ملاحظة أنه لا يحدث انتصاباً حقيقياً . إذ هناك فارق بين حجم القضيب والبظر . فإن الزيادة فى حجم البظر تكون ملحوظة أكثر فى قطر جسمه ، ويزداد

طوله إلى مرتين أو ثلاثة من الطول الأصلي ويحدث تضخم أيضا في حشفته (رأسه)
التي تبدو واضحة جدا في المرأة المثارة .

ج . تغيرات في الأعضاء الأخرى :

يحدث في أغلب النساء خلال مرحلة الاثارة انتصاب في حلمة الثدي وقد لا يكون
انتصاب الحلمتين كاملا ولكنه يستمر خلال المراحل الجنسية التالية . وغالبا مايحدث
احتقان في المنطقة الغامقة حول الحلمة وينتفخ الثدي بطريقة كبيرة مما يجعل انتصاب
الحلمة أقل وضوحا . وفي المراحل الأخيرة للاثارة تظهر بعض الأوردة المنتفخة ويصحب
ذلك زيادة أكبر في حجم الثدي .

كما يحدث انقباض في العضلات الارادية والارادية في مختلف اجزاء جسم المرأة
خلال مراحل الاثارة ومع زيادة في الضغط الجنسي .

كذلك تحدث زيادة في عدد ضربات القلب خلال الاثارة الجنسية فتصل إلى ١٨٠ ضربة
في الدقيقة .

فقد سجل هذا الحد الأقصى لضربات القلب عند ممارسة المرأة للعادة السرية . أما عند
الجماع الطبيعي تقل الضربات نسبيا .

ويحدث انخفاض سريع في النبض بعد انتهاء الجماع مما يشير إلى أن هذه الزيادة لم تكن
نتيجة للجهد الميكانيكي أو العضلي . ولكن نتيجة للعوامل النفسية . ومن العلامات الأخرى
أن كثير من النساء يبدو عليهن ما يسمى باسم حمية الجنس (زهرة الجنس) عند وصولهن
إلى مستوى القمة في الاثارة . وهذا الاحمرار الذي يصيبهن والذي يشبه احمرار الحسبة
يبدو واضحا بين ٥٠% إلى ٧٥% من النساء وبنسبة أقل عند الرجال ويبدأ هذا اللون في
الظهور أعلى البطن (شحوف البطن) وينتشر بسرعة على الصدر ثم عند الأرداف
والظهر والأطراف والوجه ويستمر هذا الاحمرار خلال مرحلتى الاثارة والارتواء . وتبدو هذه
الحالة أكثر وضوحا بين الشقراوات عنهن بين السمرات أو السوداوات .

وفي كلا الجنسين الاناث والذكور لاتكون التغيرات العضوية لمرحلة الاثارة ثابتة أو في
ارتفاع دائم .

هذا ويؤدي التثنت النفسى أو العضوى إلى هبوط فى الضغط الجنى مثال ذلك صوت

خارجى كقرغ الباب أو تغيير فى وضع او تقلص عضلى بالاضافة إلى التغير فى المزاج مما يؤدى إلى توقف مؤقت فى عملية الاثارة الجنسية .

ولا تمثل ميكانيكية الاحتقان فى مرحلة الاثارة التقدير الكمى للاثارة الجنسية . إذ يمكن أن يتوقف تمليس المهبل مع أن الضغط العصبى والعضلى للمرأة يكون مقتربا من حافة الاثارة وكذلك قد تصل حدة الانتصاب عند الذكر فى الوقت الذى يصل فيه إلى قمة الاثارة .

وينصح بعدم استعمال وسائل التمليس غير الطبيعية الا باستشارة طبيب لأن التمليس الطبيعى أفضل من أجل دوافع الاخصاب .

٢ . مرحلة النشوة PLATEAU

تعنى كلمة نشوة أن هناك مستوى معين من اللذة قد وصلت إليه المرأة تؤدى بعد فترة إلى حدوث الارتواء الجنسى . وتعتبر هذه المرحلة من الناحية الفسيولوجية والجنسية هي تكملة لمرحلة الاثارة السابقة لأنها تمثل مستوى أعلى من التيقظ الجنسى قبل الوصول إلى المستويات الحساسة التى تؤدى إلى الارتواء . وتختلف مدة النشوة كثيرا فبينما هي قصيرة عند الذكور الذين يعانون من حالة القذف السريع تكون عند النساء مصحوبة بلذة شديدة وقوية .

أ . تغيرات فى الأعضاء الجنسية الداخلية :

تحدث زيادة واطالة أخرى فى التلئين الداخلىين للمهبل مع توسع طفيف فى الحجم وزيادة مماثلة فى انشداد الرحم إلى أعلى بينما ينخفض معدل التمليس فى المهبل عن مرحلة الاثارة السابقة خاصة اذا كانت المرحلة مطولة .

ويحدث احتقان شديد فى الثلث الخارجى للمهبل محدثا عملية تضيق فى هذا الجزء بنسبة ٣٣٪ وهذا يسمى بمرحلة طوار أو حافة الارتواء ORGASM PLATFORM .

هذا التضيق يعنى عدم أهمية حجم القضيب فى الاثارة العضوية للمرأة فى المراحل الأخيرة من الجماع لأن هناك فى الحقيقة عملية قبض من الجزء الخارجى للمهبل حول القضيب .

ومن الأسباب الأخرى الاتساع الداخلى للمهبل يقلل من الاثارة الداخلية المباشرة نتيجة

وجود القضيب بالداخل بغض النظر عن حجمه .

وفي الحقيقة فإن التئمين الداخليين المهبل يحتويان على عدد قليل من النهايات العصبية الحسية بينما هناك تركيز أكبر من تلك النهايات الحسية فى المنطقة التى يحدث فيها الطوار الارتوائى (حافة الارتواء) . كما يزداد حجم الرحم ويرتفع داخل البطن .

بـ تغيرات فى الأعضاء الجنسية الخارجية :

لا تحدث تغيرات أكثر فى الشفرتين الخارجيتين خلال مرحلة استواء النشوة بينما تحدث زيادة فى حجم الشفرتين الصغيرتين ويستمر تحول اللون إلى الأعرق خاصة عند السيدات اللاتى انجن من قبل . هذا التغير الواضح فى اللون يدل على الاقتراب من حد الارتواء الجنسى ومعنى ذلك أن استمرار الاثارة سوف يحدث الارتواء خلال دقيقة أو دقيقة ونصف بعد تحول الشفرة إلى اللون الأحمر اللامع . وحين تصل المرأة إلى مستوى معين من الاثارة فإن جسم البظر وحشفته يتراجعان للخلف عكس اتجاه الـ PUBIC SYMPHYSIS ويختفى تحت مقدمة الجلد . هذا التغير بالإضافة إلى الاحتقان الذى يصيب الشفرت يجعل رؤية البظر فى هذا الوضع الجديد صعبة بالإضافة إلى أن اختفائه من موضعه يؤدى إلى عدم امكانية لمسه .

وعلى العموم فإن اللمس المباشر للبظر حينئذ قد يسبب ألماً وتعباً ولكنه لا يضيع الاحاسيس البظرية خلال هذه التغيرات . ولم يكن معروفاً فى الماضى أن ارتداد البظر هو مؤشر لزيادة الاحساس بالاثارة الجنسية بل العكس .

ونفرز بعض الغدد (BARTMOLING GLAND) والتي توجد عند الأنثى والذكر وتسمى غدة كوبر COUPER GLAND كمية قليلة من السائل تتكون من نقطة إلى ثلاث نقط فى هذه المرحلة (مرحلة الاثارة أو نهايتها) .

جـ . تغيرات فى الأعضاء الأخرى :

يحدث نورد جنسى أكثر . فإذا كان قد حدث فى المرحلة السابقة فإنه يصبح أكثر وضوحاً الآن من حيث اللون وينتشر فى اجزاء أكبر من الجسم وتزيد الانقباضات الارادية والالارادية . وتتعرض المرأة والرجل لطواهر غير جنسية مثل مرعة ضربات القلب وزيادة فى التنفس وضغط الدم وتبدو واضحة فى نهاية مرحلة استواء النشوة .

كما يحدث احتقان فى هالة الثدي فى نهاية مرحلة الاثارة ويزداد فى مرحلة استواء

النشوة فيعطى الحلمة المنتصبه . ويزداد حجم الثدي فى هذه المرحلة وتكون الزيادة بسببه أقل عند السيدات اللاتى أرضعن من قبل - أما اللاتى لم يرضعن فتتراوح الزيادة بين ٢٠ ، ٢٥% من حجمه الطبيعى .

وقد كان الرجال - ولقرون عديدة مهتمون كثيراً بحجم القضيب ، ومازال هذا الاهتمام قائم حتى اليوم خشية أن يكون القضيب أصغر من الحجم الطبيعى مما يسبب قلقاً كثيراً . هذا الخوف ينعكس على اهتمام المرأة بحجم البظر ، وهذا الاهتمام يكون فى شقين - الشق الأول أن يكون البظر كبيراً جداً والشق الثانى أن يكون صغيراً جداً . فإن كان كبيراً جداً فقد يوصى باستئصال جزئى أو دلفه فى الأغشية المحيطة . وإن كان صغيراً جداً فقد يوصى بعلاج بالهرمونات .

٣ - مرحلة الارتواء الجنسى (اللذة) ORGASM :

إن كلمة أورجاسموس ORGASMOS تعنى باليونانية الاثارة الشهوانية ، واللذة عند المرأة هى الانفراج أو الارتخاء المفاجئ للضغط العصبى والعضلى أو بمعنى آخر الوصول إلى ذروة (قمة) الاثارة الجنسية CLIMES ويمثل هذا الاحساس العضوى قمة السعادة التى يمكن أن تصل إليها المرأة ويقابله احساس مماثل للرجل .

إن ميكانيكية الفسيولوجيا العصبية ليست معروفة ولكنه يمكن القول أن اللذة تحدث نتيجة لقوة عصبية انعكاسية عند الوصول إلى مستوى اللذة . ويستمر الارتواء الجنسى لحظات قليلة مصحوبا بتشنجات متتابعة تشمل الجسم كله ، وسرعان ماتودى إلى ارتخاء كامل وأحيانا إلى النوم .

وعند الذكور البالغين يحدث الارتواء الجنسى مصحوبا بعملية القذف ، وحيث أن النساء لاينتجن حيوانات منوية فإنهن لايقذفن . غير أن الاحساس باللذة هو ضرورة مطابقة فى الرجل والمرأة . وطبيعة المرأة تجعلها قادرة على الاحساس بتلك اللذة (الارتواء الجنسى) خلال فترة قصيرة أكثر من مرة . هذه القدرة شائعة بين الأصحاء منهم . وقد اثبتت الأبحاث الحديثة أن هذه القدرة ماهى إلا تحمل عضلى أكثر منها رد فعل أنثوى عند الجماع .

أما الرجال فإنهم لا يشاركون النساء فى تلك القدرة إذ يدخل الرجل حال القذف إلى مرحلة الجموح (الاسترخاء) وخلالها لايمكن من القذف ثانية ولكن يمكن حدوث انتصاب جزئى أو كلى لفترة ما قد تستمر من بضع دقائق إلى بضع ساعات وتطول هذه الفترة عند

الرجال مع التقدم فى السن أو مع تعدد القذف فى خلال وقت معين . وهناك فروق كبيرة فى طول هذه الفترة بين مختلف الرجال والتي ليس لها وجود فى دائرة رد الفعل الجنسى عند السيدات . ولكن أغلب السيدات لهن مقدرة لتعدد الارتواء الجنسى .

وفى حين لا توجد فروق بين اللذة عند الرجال فإن السيدات قد يمارسن اللذة بطرق مختلفة فبعضهن تكون اللذة عندهن صغيرة وضعيفة وبعضهن مثيرة وعنيفة مستمرة فترة أطول وأقوى . وقد يختلف الارتواء الجنسى عند نفس السيدة باختلاف مناسبة الاثارة ولكن التغيرات الفسيولوجية الاساسية واحدة مهما اختلفت الأشكال .

تغيرات فى الأعضاء الجنسية :

تبدأ اللذة عند المرأة بانقباضات لا ارادية قوية متتالية لثلاثة أعضاء .

١ - حافة الارتواء الجنسى للمهبل (الثلث الخارجى) .

٢ - الرحم .

٣ - عضلة المخرج .

ويتراوح عدد هذه الانقباضات بين ٣ ، ١٥ وتحدث فى البداية فى أقل من الثانية ثم تضعف قوتها ويطول وقتها وانتظامها . من المعروف ان انقباضات الرحم ليست منتظمة وتبدأ من أعلى الرحم إلى أسفله ، وذلك بخلاف الانقباضات المنتظمة التى تحدث فى مرحلة الولادة الأولى ، وتتسع فتحة الرحم الظاهرية وتستمر كذلك من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة ومن المثير أن العضلات القابضة للمستقيم تنقبض لفترات قليلة فى نفس وقت استواء اللذة .

تغيرات فى أعضاء أخرى :

والارتواء الجنسى هو رد فعل لكل الجسم وليس فقط محدد فى الحوض نتيجة الانقباض العضلى الشامل للجسم كله فى الرقبة والذراعين واليدين والرجلين والقدمين ، ويتجه الاصبع الأكبر من القدم إلى أعلى أحياناً مع احتفاظ باقى الأصابع بوضعها لفترة طويلة .

ويسجل رسم المخ خلال الارتواء الجنسى تغيرات تختلف معدلها ونوعها عن النشاط الطبيعى للمخ . فقد قيمت انقباضات فى مجموعات العضلات الطرفية وسجلت زيادة فى النبض والضغط عند مستوى الارتواء الجنسى . وقد تطوعت بعض السيدات وسمحن بإجراء رسم قلب لهن خلال مرحلة الارتواء الجنسى (اللذة) لدراسة وضع القلب . وقد

لوحظ التنفس السريع ايضا . وأن حجم التغيرات العضوية تعتمد على درجة وحدة الضغط الجنسي السابق . ولوحظ أن الارتواء الجنسي يحدث طبيعيا للسيدات اللاتي ازلن الرحم ولكنه لا يكون طبيعيا عند السيدات اللاتي استأصلن البظر جراحيا أو اجريت لهن عمليات ترأثية وحشية عند الختان .

وقد اثبتت ابحاث جونسون - بطريقة ما - عكس ما ذكرته نظرية سيجمون فرويد عن نوعين للذة عند المرأة : اللذة البظرية واللذة المهبيلة . فقد اثبتت الابحاث أن هناك نوع واحد من اللذة من وجهة النظر الفسيولوجية . وقد دلت الابحاث الأخيرة أن ٦٠ إلى ٧٠٪ من النساء قد تحتجن إلى إثارة بظرية بدوية خلال الجماع كي تصلن إلى اللذة .

إفراز الهرمونات :

تتسع حدة العين بوضوح نتيجة النشاط المفاجيء للعصب الثمينياوى مع افراز هرمون الابنفرين EPINEPHRINE (هرمون الغدة فوق الكظرية) وافراز الأوكسيتوسين OXYTOCIN (هرمون يفرزه الجزء الخلفى من الغدة النخامية) نتيجة لإثارة الأعضاء التناسلية ، وقد ثبت ذلك فى التجارب على الحيوانات ، وقد تم قياس الهرمون المفروز فى الدم نتيجة الاتصال وكانت الكمية قليلة . والمعنى الفسيولوجى لافراز الأوكسيتوسين عند الانسان خلال الأثارة الجنسية لم يتضح بعد وأن كان قد سجل . إن افراز الأوكسيتوسين يحدث فى بدء الولادة عند المرأة الحامل ونعجب أن بعض السيدات فى بداية الولادة يعتقدن أن الجماع والاتصال الجنسى العنيف قد يشتد (يسهل الولادة) ويستطيع بعض الأزواج نوى الخبرة أن يتوافقوا مع زوجاتهم فى توقيت الارتواء الجنسي ويسمى هذا بالتوافق أو التزامن . هذا الارتواء المتزامن بين المرأة والرجل هو هدف بشرط أن يحدث طبيعيا وبدون مشاكل حتى لا يؤدى إلى تجريد الجنس العاطفى من آدميته . وفى كلا الجنسين عندما تصل اللذة إلى أعلى مستوى تصبح الاحاسيس والانقباضات العضلية تلقائية ولا ارادية . وتكون النشوة العضوية والحسية شديدة بحيث يحدث احيانا فقدان للوعى عند بعض النساء . وتكون السعادة محسوسة فى الجسم كله وليس فقط فى المنطقة التناسلية . وقد تشعر بعض السيدات بأحاسيس كبيرة مع مظاهر خارجية قليلة وفى جميع الأحوال يشعر الأزواج بلحظة الارتواء الجنسي لدى زوجاتهم كما أن كثير من السيدات يستطعن أن يحدثن اللذة دون أن يعلمن لماذا يفعلن ذلك . وقليل من السيدات يستطعن الاحساس بالسائل المنوى عندما يتلامس مع جدار المهبل واغلبهن لا يستطعن ذلك .

٤ . مرحلة التصريف أو الاسترخاء : RESOLUTION PHASE

ترتد التغيرات الفسيولوجية التي حدثت في مراحل الاثارة والنشوة والارتواء ، وتحتاج الأعضاء الجنسية بالإضافة إلى الجسم كله إلى بعض الوقت لكي تعود إلى الحالة الطبيعية .

تغيرات في الأعضاء الجنسية :

يختفى الاحتقان في الثلث الخارجى للمهبل خلال خمس أو ثمانية دقائق حيث أن الانقباضات العضلية التي حدثت خلال مرحلة الارتواء ضخمت الدم بعيدا عن هذه الأنسجة بينما تكون هناك بعض الرعشات في فتحة المهبل والمنطقة المحيطة . وتعود الشفرتان إلى حجمها وشكلها الطبيعي ويبرز البظر من غلفته وخلال خمس دقائق يعود إلى حجمه ولونه الطبيعي وكذا يعود الرحم إلى موقعه وحجمه الطبيعي ، ويختفى الانتفاخ في المهبل وينغمس عنق الرحم في السائل المنوي المتجمع في القبة الخلفية للمهبل POSTERIOR FORMIX . وإن كان الجماع قد حدث والمرأة مستلقاه على ظهرها وعودة الرحم إلى وضعه الطبيعي وكذلك المهبل الذي يقل اتساعه ويقصر طوله ويصبح طبيعيا . كل هذا يحتاج من خمس إلى ثمانية دقائق .

تغيرات في الأعضاء الأخرى :

يختفى التورم الجنسي تماما بينما يتأخر رجوع الحلمات والتثدي إلى الحالة الطبيعية . وتنتهي حالة الانقباضات العضلية ويعود النبض والضغط والتنفس إلى الوضع الطبيعي . ولا بد أن نذكر أن كثيرا من السيدات ليس لهن فترة استرخاء مثل الرجال . أو هي ليست واضحة ، ففي كثير من الحالات تحدث اثارة متكررة تؤدي بالمرأة إلى ارتواء جنسي ثاني وثالث بعد الأول وتستطيع كثير من السيدات أن يصلن إلى الارتواء الجنسي عدة مرات وبسرعة وفي هذه الحالة لا يحدث الاسترخاء إلا بعد آخر ارتواء جنسي وهذا هو التفسير الفسيولوجي للمرأة ذات القدرة على الارتواء الجنسي المتعدد MULTY ORGASMIC . وهذا يختلف تماما عن حالة مرضية تسمى NYMPHOMANIA (المرأة السوداوية) وتعني رغبة جنسية جامحة دون اشباع وهذه حالة نادرة .

عدم الوصول إلى حد الارتواء الجنسي :

إذا لم يحدث الارتواء الجنسي بنجاح يترتب على ذلك تدهور للتراكب الفسيولوجي الذي

يكون مصاحباً للآثار بصورة مشابهة لمرحلة الاسترخاء . وأحياناً يصير اختفاء الضغط الجنسي مع عملية تصريف الدم من حالة الاحتقان ابطأ كثيراً عن حالة الاسترخاء التالى للارتواء الجنسي . ومثال جيد لهذه الحالة يتمثل فى ممارسة الغزل قبل القذف والتعود على ذلك لأنه ستكون هناك اعراض وعلامات لذلك الضغط العصبى والاحتقان غير المحدود . وتظهر علامات ذلك فى شكل ألم فى أسفل الظهر وفى منطقة الادنكسا ADNEXA (منطقة المبايض وقناتى فالوب على جانبيه أسفل البطن) مع زيادة فى الدوالى واحتمال ظهور دوالى الخصية عند الرجل اذا كانت الحالة مزمنة .

والم أسفل البطن هو علامة لاحتقان الرحم لدى السيدات ، والاهمال أو فشل التشخيص يشير إلى جماع بدون الوصول إلى حد الارتواء الجنسي أو حالة جماع طويل متعب .

وقد سجل ماستر وجنسون عام ١٩٧٩ أن هذا الألم يكون واضحاً فى السيدات اللاتى يمارسن الآثار الجنسية فقط بدون استثمار عملية الجماع للوصول إلى الارتواء الجنسي ، ومن أمثلة ذلك الواضحة السحاق Lesbian أو المداعبة الجنسية .

ويحدث ضغط عصبى نتيجة ممارسة الزوج للغزل قبل القذف ، كما يحدث قليل من الاضطرابات لمسيمة قادرة للوصول إلى الارتواء الجنسي قبل الغزل الجنسي ، بينما لا يؤثر هذا الغزل الجنسي فى سيمة باردة قد لاتصل إلى الارتواء حتى إذا كان الجماع كاملاً أو مصحوباً بغزل قبل القذف . وإذا تعرضت سيمة قادرة على الارتواء المهبلى ويفقدها الزوج ذلك بسحب قضيبه خارج المهبل فإن ذلك بكل تأكيد يؤدي إلى ضغط عصبى متزايد ، وتكرار هذه الطريقة تؤدي إلى احتقان فى اعضاء داخل الحوض . ويعلم أغلب الرجال أن تكرار عملية الاحباط الجنسي قد تسبب الماً فى الخصيتين وغالباً ما يكون مصحوباً بألم فى الظهر ، ويحدث هذا كله عند السيدات . هذا الألم الجائر أسفل البطن نتيجة احتقان المبيضين قد يسبب مشكلة للسيدة وللطبيب المعالج إن لم تصارحه بالحقيقة . وأغلب السيدات اللاتى يتعرضن للغزل فى الجماع يتكون مايسمى باسم حصاة البرودة Protective Fregidity وفى هذه الحالة قد تعاني المرأة من أزماة نفسية وصحية ضعيفة أو شديدة ، ولكن أغلبهن يشكون من أزماة الاكتئاب والقلق والغضب من أشياء واهية ، وتزايد حالة عدم الرغبة فى الجنس وتبدو البرودة الجنسية واضحة .

وتظهر تغيرات عضوية مثل التعب المبكر واضطرابات فى الجهاز الهضمى مثل عسر الهضم وسرعة ضربات القلب والأرق والقلولون العصبى والضغط العصبى أو القلق الذى هانى Anxiety Neurosis الذى يحدث كثيراً نتيجة الضغط الجنسي أو رغبة جنسية متكررة مع تكرار الفشل لسبب أو آخر (فشل الوصول إلى الارتواء الجنسي) .

والاحباط الجنسي الحاد عند الرجال أقل منه عند النساء لأن الرجال قد يصلون إلى اللذة بطريقة أو أخرى مثل الاحتلام أو ممارسة العادة السرية ، أما السيدات فيواجهن صعوبة لذلك فإن القلق الذهاني أكثر انتشاراً بين السيدات عنه بين الرجال .

مناطق الاثارة الجنسية Erogenous Zones

تعنى كلمة Eros باليونانية الحب بينما تعنى كلمة Senesthai إنتاج أو صناعة ، ولغويا فالكلمة كاملة تعنى صناعة الحب أو الجنس .

ويستطيع كل شخص طبيعى صحياً ونفسياً أن يجاوب مع الاثارة الجنسية بينما لا يكون بالضرورة التجاوب متشابهاً عند شخصين ، وإن كان الأساس الفسيولوجى واحد عند الرجال والنساء . ولا تتشابه قوة ردود الفعل الفسيولوجى في شخصين متشابهين أو حتى عند نفس الشخص فى مختلف المناسبات ، كما أن رد الفعل لشخص معين قد يتغير مثال ذلك أنه من الممكن لدى بعض الرجال أن يصلوا إلى اللذة ويقذفون مع أن القضيب مريض بينما يكون ذلك مستحيلاً عند آخرين . وعند النساء قد يكون هناك سيدة متعددة اللذات بينما أختها لا تستطيع أن تصل إلى حتى مستوى الاثارة الجنسية .

المهبل الصناعى : (عدم تكون المهبل)

يولد فى الولايات المتحدة نحو ١٨ ألف أنثى بدون مهبل سنوياً ، وهناك جراحة لتخليق مهبل صناعى بوضع أو بزرع ويؤخذ من جلد أعلى الفخذ أو البطن . وقد اقترح ماستر استخدام طرق غير جراحية ووضع موسعات . ومن خلال المتابعة الطويلة للتفاصيل الفسيولوجية والنفسية التى تنتج عن زرع مهبل صناعى لوحظ أن هذا المهبل الصناعى من الجلد وليس غشاء مخاطياً مثل المهبل الطبيعى ، وفى خلال اسابيع أو شهور يتحول الجلد إلى شبيه قوى للغشاء المبطن للمهبل الحقيقى وفى النهاية يتواجد رشح سائل التمليس . وتبين أن النساء ذوات المهبل الصناعى يشيهن ذوات المهبل الطبيعى من حيث رد الفعل . وبعضهن يحملن إذا كان باقى الجهاز التناسلى طبيعياً وتكون الولادة طبيعية أو جراحية .

متى ؟

يستطيع الانسان أن يثارة تقريبا فى كل الأوقات بطرق ووسائل كثيرة جداً . مثال ذلك يمكن اثارة الرجل فى اى ساعة من النهار أو الليل بالنظر أو اللمس لبعض الأشخاص أو الأشياء أو الروائح أو الأصوات أو ببساطة ببعض الأفكار واسترجاع هذه الأفكار أو حتى

الغياالات ، حيث أن المصادر المتاحة للآثار الجنسية كثيرة جداً وتختلف ولا يمكن أن نحددها في قائمة أو نقيسها . ويعتبر احساس اللمس أكثر الاحاسيس مسئولية عند الانسان عن الآثار الجنسية فبعض المناطق في الجلد والأنسجة تحتوى على نهايات عصبية أكثر من الأخرى لذا تكون أكثر حساسية للمس خفيفاً أو ضغطاً مثال ذلك حشفة القضيب عند الرجل وحشفة البظر عند المرأة حيث تحتوى على خلايا عصبية خاصة بالآثار .

أين ؟

من المعروف أن أكثر المناطق حساسية للآثار في جسم الانسان هي حشفة القضيب وجسمه في الرجل والبظر والشفرتين الصغيرتين والثلاث الخارجى للمهبل عند المرأة . وعند الرجل والمرأة تقع مناطق الآثار الأخرى في المنطقة بين الأعضاء الجنسية والشرج - الشرج وليس المستقيم - والارداق والمطوح الداخلة للفخذين والتدبين وخاصة الحلمة والرقبة والقم خاصة الشفاة واللسان واخيراً الأذنين .

كيف ؟

اللمس - الخبط - الدغدغة - المداعبة - الاحتكاك - اللطم - التقبيل - اللبس (كل ذلك يؤدى إلى الآثار الجنسية اذا حدث للمناطق السابق نكزها) .
غير أن رد الفعل لا يكون آلياً لأنه يعتمد إلى حد كبير على حالة الشخص والظروف المحيطة بعملية الآثار مثال ذلك عندما يلمس الطبيب مناطق الآثار لمریضة خلال فحصها فلن تكون هناك استجابة جنسية كما لا تحدث الاستجابة في حالة الاغتصاب .

وباختصار تلعب العوامل النفسية في الغالب دوراً رئيسياً في الآثار عن طريق اللمس مع أن هناك بعض الاستثناءات لتلك القاعدة الطبية كما يحدث في بعض حالات الاصابة في النخاع الشوكى ، فالرجل المصاب قد يحدث له انتصاب عندما يمسك قضيبه وهذا انتصاب لا ارادى لأنها لا تكن مسجلة في المخ .

وقد تبين من مختلف الخبرات ان الناس لا يكونون على درجة واحدة من الحساسية فتختلف درجاتها حسب المصاحبات النفسية فالمسلبية منها قد تمنع رد الفعل الجنسى للمس . بينما هناك بعض الناس الذين يحتاجون إلى أقل قدر ممكن من اللمس حتى خلال الجماع .

ومن ناحية أخرى قد يزداد الاحساس باللذة اذا اكتشف الزوجان مناطق جديدة للآثار لم تكن معلومة من قبل . والتحليل النهائي أن الناس الذين يمارسون الجنس لا بد أن يكتشفوا

بأنفسهم أى الاجزاء فى أجسامهم أكثر استجابة للمس أو التحسيس من أجل الإثارة مع الطرف الآخر .

الحواس الأخرى :

يعلم أغلب الناس أنه يمكن أن يثاروا بالنظر ، بالسمع ، بالشم أو بالتذوق . فقد تكون رؤية جسم جميل أو سماع موسيقى جميلة أو تذوق بعض أنواع من الأكل أو افرازات غدد الحبيبة مؤثرا ومثيرا . غير أن كل هذه المثيرات تعتمد تماماً على العوامل النفسية فمثلا قد يثار شخص معين بمنظر معين أو صوت أو طعم له علاقة بخبرة جنسية جميلة سابقة وعلى العكس فإن مصاحبات غير سعيدة قد تؤدى إلى آثار سلبية .

الثقافة :

هناك ملاحظات ملخصها أنه ليس هناك مناظر أو أصوات أو روائح مثيرة . إنما هى تصبح مثيرة عن طريق خبرة جنسية مصاحبة سابقة .

وفى مختلف الأزمنة والحضارات كانت هناك نماذج وأمثلة للجمال الجنسى مثال ذلك أن الرجال العرب كانوا يفضلون فى الماضى السيدات المكتنزات !!

كذلك الموسيقى فالجاز مثلا يثير الشباب الغربى بينما قطعة من الموسيقى قد تثير بعض الرجال ، والزار له بعض الأثر على السيدات المتخلفات . كما أن الطبول الأفريقية لها نفس الأثر عند الأفارقة . ويعتمد الانسان غالبا على عوامل نفسية للإثارة . فكثير يصبحون مثيرين جنسيا بصور خيالية فقط ويستطيع البعض أن يصل إلى الارتواء الجنسى بمجرد تخيل المسائل الجنسية ويبدو أن تلك الأفكار والتوقعات المثيرة لها أثر أكبر على الرجال دون النساء . لذا فإنه فى خلال الجماع تصل أغلب السيدات إلى الارتواء الجنسى نتيجة استمرار الإثارة العضوية ولا بد أن نتذكر أن بعض الاستجابات الجنسية قد تحدث لأسباب غير جنسية مثال ذلك أنه قد يحدث انتصاب لقضيب الرجل علا رافعه لعمولة ثقيلة أو لامتلاء المثانة أو حالة مرضية تعرف باسم الانتصاب الدائم ويسبب ألما فى التخلص من الانتصاب والذي يؤدى إلى تدمير خطير للقضيب ملام يعالج فى الحال .

وظائف الأعضاء أثناء الجماع عند ذكر الانسان THE PHYSIOLOGY OF COITUS IN THE HUMAN MALE

- الاستجابة الفسيولوجية الجنسية للذكر .
- حجم القضيب .
- العلاقة بين القضيب والجنس .
- الاحتلام .

الاستجابة الفسيولوجية الجنسية للذكر :

سجلت الابحاث الفسيولوجية العملية التي أجراها ماستر وجنسون عام ١٩٦٦ لرودود الفعل الجنسية وغير الجنسية ، وقبل وخلال وبعد الاثارة الجنسية أنها تمر بأربعة أو خمسة مراحل هي :

Excitment Phase	- مرحلة الإثارة
Plateau Phase	- مرحلة استواء النشوة
Orgasmic Phase	- مرحلة الارتواء الجنسي
Refractory Phase	- مرحلة انكسار اللذة (الجموح)
Reselution Phase	- مرحلة الاسترخاء

مرحلة الإثارة : Excitment Phase

يعتبر إنتصاب القضيب العلامة الأكثر وضوحاً للإثارة الجنسية عند الرجل لأن رد الفعل الأولي للإثارة هو اتساع الشرايين المتجهة إلى القضيب محدثة الانتصاب . وهذا يحدث كنتيجة مباشرة للاحتقان في النسيج الاسفنجي للقضيب ومن المهم أن نذكر أنه قد تحدث اثاره عضوية بالإضافة الى الإثارة الجنسية لا يصحبها انتصاب كامل وذلك اذا كان هناك قلق أو إرهاق .

مراكز النخاع الشوكي Spinal Cord Centers

تنتج العلامات الفسيولوجية للإثارة الجنسية عند الرجال والنساء كرد فعل يؤدي إلى

اتساع الأوعية الدموية للأعضاء الجنسية وخلال الإثارة الجنسية ينشط مركزين في النخاع الشوكي أحدهما في الفقرات العجزية والآخر في الفقرات الصدرية والفقرة القطنية الثانية ويؤدي ذلك إلى اتساع شرايين الأعضاء الجنسية بسبب التضخم والتغير في الشكل لكي يتلائم مع الوظيفة الجنسية . ويحدث رد الفعل هذا في كلا الجنسين غير أن اختلاف التثريح في الأعضاء التناسلية بين الذكر والأنثى يؤدي إلى أن تأخذ أشكالاً مختلفة ولكنها تكون متكاملة . فالقضيب يصبح صلباً وأكبر حجماً لكي يستطیع ولوج المهبل ، والمهبل ينفخ ويتملأ (يهرق) لكي يتكيف مع القضيب المنتصب .

القضيب :

تمتلئ المساحات الكهفية للقضيب بالدم وينتفخ محاطاً بغلافه الخارجي الناشف أي يتحول القضيب المرتخي الطري إلى عضو صلب وينتصب ليصبح قادراً على دخول المهبل ويستمر الانتصاب في القضيب بنظام الضغط الهيدروليكي العالي مستخدماً الدم .

الانتصاب :

يحدث الانتصاب ويستمر عن طريق نظام فسيولوجي معقد يؤدي إلى زيادةريان الدم في القضيب ويقلل من رريان الدم خارج القضيب المنتصب وهذا يزيد من حجم الدم ويحتجز داخل القضيب في ضغط عالٍ نسبياً . وهذا الحجم الكبير من الدم يملأ المساحات الكهفية في القضيب التي تتمتع وتأخذ حيزاً أكبر محدثة زيادة في حجم القضيب داخل الغلاف الخارجي الناشف الذي يجعله اسطوانتي الشكل ويسبب ضغط الدم العالي على غلاف القضيب صلبة وانتصاب . ومن المعروف أن زيادة رريان الدم للقضيب خلال مرحلة الإثارة يكون بسبب اتساع شرايين القضيب وهذا يحدث نتيجة للإشارات العصبية من القضيب للباراسيماثاوي من مراكز الانتصاب والتي تسبب دفع impulse لتقليل رريان الدم خارج القضيب فهو انقباض عضلات الأوردة الدموية . وهناك نظرية أخرى تقترح أن صماماً قضييباً خاصاً يتحكم في رريان الدم خارج القضيب . ونظرية ثالثة تشير بأن خروج الدم من القضيب بالإضافة إلى توجهه إلى المساحات الكهفية يخضع لتحكم عضلات صغيرة لا إرادية موجودة فقط في الأوعية الدموية للقضيب والتي تقلل من الريان الوريدي للدم خارجه .

ورد الفعل الانتصابي هو باراسيماثاوي ولكن بعض الحقائق الفرماكولوجية والجراحية تقترح وجود جزء سيماثاوي مطلوب لاكتمال الانتصاب ويحتمل أن يكون هذا الجزء

الخاص بمريان الدم خارج القضيب .

ومن المعلوم اكلينيكيا إن رد فعل سيمائاوى قوى مثل الذى يحدثه الحوف او القلق يستطيع فى الحال أن يفقد القضيب انتصابه بخروج الدم الزائد فيه فوراً .

وقد تصل الاثارة الجنسية إلى دروتها بسرعة وبدون توقع خاصة بين الشباب ، ويمكن أيضا أن تصل إلى ذروتها تدريجياً وخلال وقت طويل وقد يتحكم الرجال فى بصاعد الاثارة بآرائهم لإطالة العملية الجنسية والاستمتاع الاطول بالجنس ، بالاضافة إلى إمكانية تقليل الاثارة نتيجة مؤثرات خارجية مثل القلق المفاجيء والأرق والحوف والألم . ومع زيادة الاثارة الجنسية تقل قيمة تلك المؤثرات الخارجية تدريجياً حتى يصير فى وقت معين انعدام القدرة على التحكم الشخصى فى الاثارة ، ولا يمكن احباط الاثارة الجنسية عند الوصول إلى الذروة والغف .

يتكون القضيب من ثلاثة أجسام من نسيج كهفى له قدرة على الانتصاب ، وبعد بدء الاثارة الجنسية من طريق اللمس أو النظر أو الشم تحدث زيادة قليلة فى حجم القضيب مؤثراً بذلك على شكله ووصفه . وتحدث صلابة القضيب أولاً فى الجسمين الكهفين المتوازيين ولا يحدث الانتصاب الكلى للجسم الاسفنجى الذى يكون الحشفة إلا بإثارة أقوى وأزيد . ويتغير لون حشفة القضيب إلى لون أغمق متخذاً درجة احمرار أعمق ، وعندما يكون القضيب منتصباً تماماً تنشد قناة مجرى البول Urethra ، عندئذ نرى نقطة من سائل على فتحة قناة مجرى البول . هذا السائل تفرزه غدد فى القناة منها غدة كوبر والتى تقع على بعد ١٥ سم من الفتحة ، ومن الأهمية أن نذكر أن هذا السائل يحتوى على حيوانات منوية نشطة جداً ، وتلاحظ أحياناً هذه النقطة من السائل عندما يكون القضيب غير منتصب تماماً .

القدرة على الانتصاب :

إن نفس المؤثرات التى تسبب إنتصاب القضيب عند الذكر هى نفسها التى تسبب تمليس المهيل عند المرأة ، وهاتين الظاهرتين لهما أهمية كبرى لعملية الإيلاج الطبيعية ، وكلاهما يعتمد على ميكانيكية فسيولوجية واحدة . والقدرة على الانتصاب عند الذكور موجودة فى كل الأعمار . إن قضيب المولود مُستطَر بالحشفة وقد أثبتت التجارب ان إنتصاباً يحدث لقضيب مولود عمره يومان باللمس فى المنطقة التناسلية . ويحدث الانتصاب كذلك بتشاط فى المخ أو النخاع الشوكى عند الذكور الذين حدث لهم قطع فى مستوى عال من النخاع الشوكى ، وهذا يعنى أن الانتصاب يمكن حدوثه كرد فعل من النخاع الشوكى فقط . وإساع

الشرابين أيضا يؤدي إلى الانتصاب لأن الشرايين المتجهة إلى الجسمين الكهفيين مغلقان تقريباً ، وهذه الشرايين تستمد الاشارات العصبية من العصب الباراسمبثاوى ، واتساع الشرايين يؤدي إلى امتلاء المساحات الكهفية بالدم ، ويزيد الضغط نتيجة لذلك حتى يصل إلى مستوى الضغط فى الشرايين محدثة بذلك صلابة قسوى وانتصاب .

الصفحة :

يبدأ المنظر الخارجى للصفن فى التغير نتيجة للاحتقان الذى يسبب نعومة فى الجلد بدلاً من الجروف الجلدية الموجودة على الكيس وبصبح الصفن أكثر مطاطية نتيجة زيادة سمك الغلاف الصفنى بلى ذلك ارتفاع الصفن والخصيتين إلى أعلى قليلاً ، والمعنى الفسيولوجى لهذه الظاهرة غير مفهوم تماماً لأنه يحدث فى حالات أخرى غير الاثارة الجنسية .

وعندما تكون الحرارة المحيطة معتدلة تظهر ثنايا كثيرة على السطح الخارجى للكيس كما يسهل تحريكه ، ولكن إذا هبطت درجة الحرارة المحيطة تنشط عضلات الصفن كما تتحرك الخصيتين إلى الخلف نتيجة لارتفاع الصفن إلى أعلى .

وقد يحدث عند حرك السطح الداخلى للفتخ انقباض العضلة المشمرية (المعلقة للخصية) Cremasteric Muscle المعروف باسم رد الفعل الانقباضى للعضلة المشمرية Cremasteric Reflex أو رد الفعل الشدى Withdrawal Reflex . هذه التغيرات تشبه تلك التى تحدث خلال مرحلة الاثارة الجنسية . وعندما تصل دائرة الاستجابة الجنسية إلى مرحلة إستواء النشوة تتضخم الخصيتين نتيجة للاحتقان ويزيد حجمهما بنسبة ٥٠% ، وتلتصق الخصيتان بالجسم المجانى Perineum أسفل البطن نتيجة تقصير طول الحبل المنوى نتيجة انقباض العضلات المشمرية ، ويصل النبض فى هذه المرحلة من ١٠٠ إلى ١٢٠ فى الدقيقة ويزيد ضغط الدم ، وتزداد سرعة التنفس .

٢ - مرحلة إستواء النشوة (النشوة) Plateau Phase

تحدث زيادة كبيرة فى الضغط الجنسى عن المعدل الطبيعى لدى غير المثار فى مرحلة الاثارة ، وتمثل مرحلة النشوة إرتقاء إلى المستوى الطبيعى نتيجة الاثارة ، وإن حدثت إثارة أكثر وأقوى زاد المستوى إلى حد الذروة ، لذلك تمثل هذه المرحلة درجة عالية من الاثارة العنيفة التى تحدث مثل الوصول إلى المستوى الحساس الذى يؤدي إلى الارتواء الجنسى والقذف . وتختلف مدة مرحلة النشوة ، وهى قصيرة عند الرجال الذين يعانون من القذف المبكر .

القضيب :

تحدث زيادة طفيفة في قطر القضيب في الجزء القريب من الحشفة وتكون هناك زيادة في تحول اللون إلى الأزرق نتيجة الاحتقان .

الخصيتين :

يسبب الاحتقان زيادة أكثر في حجم الخصيتين خلال هذه المرحلة بنسبة من ٥٠ إلى ١٠٠٪ من الحجم الطبيعي ، وعندما تزيد الاثارة نحو الذروة والارتواء تتحول عملية رفع الخصيتين المصاحب للاثارة إلى عملية دوران للأمام بحيث يصبح السطح الخلفي للخصية ملاصق تماماً للجسم المجاني .

التغيرات في الأعضاء الأخرى :

وهناك علامات أخرى نلاحظها في مرحلة النشوة السابقة بين السيدات والرجال مثل زيادة سرعة ضربات القلب والتنفس وارتفاع الضغط ، وتستمر حتى نهاية المرحلة . ويظهر التورّد الجنسي عند بعض الرجال وهو حالة احمرار تبدأ في المنطقة السفلية للبطن وتنتشر إلى الرقبة والوجه والأكتاف بالإضافة إلى الذراعين والفخذين ، وقد يبدأ التورّد في نهاية مرحلة الاثارة لكن غالباً ما يظهر في مرحلة النشوة ولا تستمر في مرحلة الارتواء الجنسي ، وفي حالات عديدة لا يظهر الاحمرار ، ويختفي تماماً في مرحلة الاسترخاء . وليس معروفاً الميكانيكية الفسيولوجية لهذا الاحمرار .

ولا يحدث إنتصاب في حلمة الثدي عند كل الرجال والتي تنتج عن مؤثرات عضوية مباشرة مثل المداعبة ، وتظهر غالباً في نهاية مرحلة الاثارة أو في بداية مرحلة النشوة . وغالباً ما تستمر واضحة لبعض الوقت بعد مرحلة الاسترخاء .

٣ - مرحلة الارتواء الجنسي Orgasm Phase

وهي ببساطة الانفراج المفاجيء للضغط العصبي والعصلي عند ذروة الاثارة الجنسية ، وتمثل أقوى احساس السعادة العضوية الذي يحسه الانسان عند الذكر والأنثى . وكما سبق أن ذكرنا أن الميكانيكية العصبية والفسيولوجية الخاصة بالارتواء الجنسي ليست محددة حتى الآن ولكن يمكن أن نشير إلى أن الارتواء الجنسي هو رد فعل عصبي يصل إلى هضبة الارتواء أو يتعدها ، ويستمر الارتواء لثوان قليلة ويشعر الرجل بخطفة قصيرة مثل

تشنجات سريعة متتابعة تشمل الجسم كله ومريعا ما يؤدي إلى ارتخاء كامل .

ميكانيكية القذف :

يصاحب الارتواء الجنسي قذف المنى عند الرجال البالغين أما السيدات فلا يقذفن لأنهن لا ينتجن منياً . ويحس الصبية من الذكور بالارتواء الجنسي قبل البلوغ دون قذف .

ويحدث الارتواء الجنسي عند الذكر نتيجة لزيادة الضغط الجنسي إلى نقطة تبدأ فيها القنوات التناسلية والأعضاء الجنسية الثانوية التابعة بانقباضات متلاحقة قوية لإرادية ومتتابعة وهي القناة الناقلة للمنى *Vasa differentia* والحوصلتان المنويتان وغدة البروستاتا والجزء الأمامي والخلفي من قناة مجرى البول والعضلة العاصرة للمثانة وعضلات قاعدة القضيب وأخيراً القضيب . وتحدث أول ثلاث أو أربع انقباضات قوية في أقل من الثانية (٨ من الثانية) ثم تضعف بعد ذلك وتحدث على فترات أكثر تباعداً ، نتيجة لهذه الانقباضات يتجمع السائل المنوي في الجزء البروستاتي من قناة مجرى البول لتكون حجرة ضغط مع غلق من جهة المثانة . هذا السائل المحتوي على تركيز من الحيوانات المنوية الحية تأتي من ثلاث مصادر [١ - البروستاتا ٢ - الحوصلات المنوية ٣ - قناة نقل المنى] . وتكون كمية المنى المقذوفة خلال الارتواء الجنسي حوالي ملء ملعقة (٥ ملليمتر) وتختلف الكمية خاصة إذا كان هناك قذف متكرر خلال فترة قصيرة من الوقت لأن الرجل ينتج كميات أقل من السائل المنوي في هذه الحالة .

وفي المرحلة الأولى من عملية القذف يشعر الرجل بإحساس حتمية القذف *Ejaculatory Inevitability* وعندما يحدث تغير في الضغط الديناميكي في بداية القذف يكون هناك تأخيراً لمدة ثوان للظهور الخارجى للمنى المقذوف ، هذا الوقت مابين بداية القذف وظهور السائل المنوي من القضيب نتيجة المسافة التي يحتاجها المنى لكي يمر من قناة مجرى البول بالإضافة إلى الوقت المطلوب لتكوين ضغط انقباضى كاف لدفع تجمع السائل المنوي إلى الامام . وتكون العضلة العاصرة لرقبة المثانة بإحكام خلال القذف لتؤكد إندفاع كتلة السائل المنوي إلى الامام بأقل مقاومة . وتشترك الانقباضات المتتالية المنتظمة للبروستاتا وعضلات العجان وجسم القضيب لتساعد في عملية الاندفاع للقذف خلال المرحلة الثانية من القذف . وتترك أول كمية مقذوفة قناة مجرى البول إلى الخارج في صورة تدفقات سريعة تساوى أربعة مرات بمرعة الدم السارى فى الأورطى . وفى بعض الأوقات بدفع السائل المنوي إلى مسافة لأبأس بها ومعقولة وفى حالات أخرى تدفع بسلاسه ، ولا علاقة بين قوة القذف وقوة الرجولة (الفحول) .

ومن المهم أن نتذكر دائماً أن الجسم كله يتجاوب فسيولوجياً إذ تنقبض العضلات العاصرة للشرح في نفس وقت إنقباضات الأعضاء التناملية وبجانب العضلات المعنية بطريقة مباشرة بالقذف في حالة الجماع أو العادة المرية فإن جميع العضلات تقريباً تنقبض لإرادياً مرة واحدة أو بانتظام مثال ذلك أنه في وقت الذروة الجنسية تصدر أصوات من الرجل والمرأة مثل الصراخ أو التأوهات ، وأحياناً تلقى بعض النساء رؤوسهن جانباً خلال هذه المرحلة ، وتزيد سرعة التنفس ويصل النبض إلى حوالي ١٤٠ ويرتفع الضغط أيضاً أكثر من مرحلة النشوة .

٤ - مرحلة الاسترخاء : Resolution Phase

تختفي التغيرات الفسيولوجية والتشريحية التي حدثت خلال مرحلتى الإثارة والنشوة ، ويدخل الرجل بعد القذف حالاً إلى مرحلة الشموخ (الانكسار) والتي في خلالها يستحيل المزيد من القذف ، مع إمكانية وجود إنتصاب جزئى أو كلى بعض الوقت . هذه الخاصية للرجل في مرحلة الاسترخاء قد تستمر لدقائق قليلة أو لساعات عديدة وتطول تلك المدة عند الرجال مع تقدم السن ، وهى بالأخص أطول مع كل قذف تالى . وتختلف هذه الفترة طولاً من رجل لآخر ، وعند نفس الرجل من وقت لآخر ، كما أنها غير موجودة فى دائرة الاستجابة الجنسية للمرأة .

وتتوقف الحركات العضلية بعد آخر إنقباضه للقذف ، ويختفى الارتفاع فى الصنف والخصيتين ويعودان إلى وضعهما الطبيعى ، ويقل حجم الخصيتين وتنزلان إلى كيس الصنف إلا إذا استمرت الإثارة الجنسية ويأخذ انتفاخ القضيب فى الاختفاء وبالتالي يقل طوله بنفس معدل إنتصابه فى مرحلة الإثارة لذا يقل الانتصاب عند الرجل فى مرحلتين الأولى مرحلة كبيرة تحدث فى الحال بعد القذف نتيجة لإنقباضات القضيب خلال الارتواء وهذه تقلل الاحتقان والمرحلة الثانية هى الرجوع ببطء إلى سريان الدم الطبيعى لذا يمكن أن نلاحظ أن القضيب يمكن أن يستمر لفترة من الوقت شبه منتصب خاصة إذا كانت مرحلتى الإثارة والنشوة طويلتين . وعلى الجانب الآخر معروف تماماً أن بعض النشاطات غير الجنسية والتشبهت مثل القرع على الباب يمكن أن تنهى الانتصاب فوراً . ويحدث لبعض الرجال عرق فى مناطق معينة من الجسم مثل كف اليد وبطن القدم فى مرحلة الاسترخاء ومع آخر إنقباضات القذف . وكذا يحدث إتساع لحدقة العين بعد القذف نتيجة للنشاط المفاجئ فى المصعب المبتأوى .

حجم القضيب :

أثبتت الاكتشافات الحديثة في مجال التجارب الجنسية خطأ الاساطير القديمة والمعتقدات الخاطئة عن حجم القضيب (عن ماسر وجونسون) لقد قيل وكتب الكثير عن أهمية حجم القضيب في الجماع بكل اللغات وفي كل البلدان وذلك منذ أزمنة بعيدة ، وفي مصر الفرعونية هناك رسوم كثيرة في المعابد ملونة نصف القضيب وتصور إنتصاباً مبالغ فيه وأعتبر إلهاً للخصوبة وهو مرسوم في معبد أبوسمبل . وفي مدينة بومبي الرومانية القديمة التي دمرها بركان فيزوف عام ٧٩ ميلادية ، مارال السائحون يشاهدون بسهولة الرسوم الجزئية عن الممارسة الجنسية على بوابة بيوت اللهو . وفي بعض معابد الهند واليابان القديمة توجد نصوص دينية تحتوى على أفكار جنسية وترتبط بين حجم القضيب المنتصب وبالكفاءة الجنسية ، وفي الهندوكية والبوذية يصور القضيب إلهاً موضوع في المهبل .

الأداء الجنسي وحجم القضيب :

يهتم الرجال كثيراً - في ثقافتنا - بحجم قضيبهم لأسباب كثيرة غير واضحة . ويبلغ متوسط طول القضيب في الوضع المسترخى من ٣ إلى ٤ بوصات ويزداد طوله عندما يكون كامل الانتصاب بنسبة ٥٠٪ أى من ٥ إلى ٧ بوصات وقد يكون أكثر . وتحدث الزيادة تدريجياً ، وقد لوحظت اختلافات كثيرة من رجل لآخر ولا علاقة لذلك بالتكوين الجنسانى أو لون الجسم أو القدرة الجنسية ، فهناك مثلاً رجل قصير جداً له قضيب أطول من قضيب رجل طويل القامة والعكس وقضيب رجل أبيض قد يكون أطول من قضيب رجل أسود والعكس . وقد يكون الرجل ذو القضيب القصير أكثر إرواء جنسياً من رجل قضيبه أطول وبالإضافة إلى ذلك قد تتساوى طولاً قضبان وهى منتصبه بينما تختلف طولاً وهى مرتخية . وإذا استمر القضيب قصيراً فى خلال الانتصاب فإنه قادر على أداء كل وظائف القضيب الطويل لأن مهبل المرأة يتكيف مع كل قضيب دون أهمية لطوله لأن جدار المهبل يحتوى على نهايات عصبية قليلة ، وأى اختلاف لشعور واحاسيس المرأة يعتمد على قوة العضلات التى تحيط بجدار المهبل والعوامل النفسية العديدة المحيطة . هذه الحقيقة مطابقة تشريحياً وسليمة من جهة الاحساس فى المستقيم خلال الجماع من فتحة الشرج (اللواطه) وعملياً لا يوجد أى احساس وراء العضلات العاصرة لفتحة الشرج . وهذا يوضح سبب إصابة بعض الناس الذين يدخلون أشياء طويلة صلبة فى مستقيمهم إصابة شديدة حيث أنهم لايشعرون بشئ بعد فتحة الشرج . ويحدث ذلك أيضاً خلال الجماع العنيف من فتحة الشرج مثل اغتصاب الرجال فى السجون أو فى مستشفيات الأمراض

العقلية أو بين الشاذين جنسياً . وقد إستغل صانعو الأدوات الجنسية المعاعدة هذا الاعتقاد الخاطيء بأهمية حجم القضيب وصنعوا قضيبا صناعيا مختلف الحجم ، وهناك مسرحية شهيرة تعرض فى لندن تناقش هذا الموضوع .

الأحجام غير الطبيعية للقضيب :

أثبتت التجارب العملية التى أجريت مؤخراً بواسطة ماستر ورملائه أن الاختلاف فى حجم القضيب مرتبط لحد كبير بدرجة الانتصاب لدرجة أن القضيب الفصير الذى يزيد حجمه بصورة مؤثرة فعّال أكثر من قضيب كبير ، ولأن مهبل المرأة يتكيف مع الحجم الواقعى للقضيب وليس أكثر . لذلك فإن القضيب الكبير بصورة غير طبيعية لا يستطيع أن يدخل بأكثر من طول المهبل حتى عندما يكون مشدوداً بدرجة قصوى وهناك خطر قطع المهبل والذى قد يحدث للقبة الخلفية Posterior Lornix إذا تم إيلاج قضيب أكبر من اللازم أو إذا استخدم بصورة غليظة . ويحدث النزيف بعد الجماع بخلاف إصابات غشاء البكارة فى ليلة الزفاف والمصحوب بألم شديد وصدمة لا بد أن يأخذها الأطباء فى الاعتبار لأن وجود إصابات قطعية فى المهبل يستدعى تدخل جراحى فى الحال تحت التخدير التام .

العلاقة بين الغضب والجنس :

الاستجابة الجنسية

الغضب

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ١ - تقليل الاحساس | ١ - تقليل الاحساس |
| ٢ - إتساع حدقة العين | ٢ - إتساع حدقة العين |
| ٣ - التلغظ الصوتى اللاارادى | ٣ - التلغظ الصوتى اللاارادى |
| ٤ - إفراز اللعاب | ٤ - إفراز اللعاب |
| ٥ - زيادة فى عملية التنفس | ٥ - زيادة فى عملية التنفس |
| ٦ - زيادة فى ضغط الدم | ٦ - زيادة فى ضغط الدم |
| ٧ - زيادة فى سرعة النبض | ٧ - زيادة فى سرعة النبض |
| ٨ - زيادة فى الدورة الدموية الطرفية | ٨ - زيادة فى الدورة الدموية الطرفية |
| ٩ - تقليل النزيف | ٩ - تقليل النزيف |
| ١٠ - إحباط الوظيفة المعويّة | ١٠ - إحباط الوظيفة المعويّة |
| ١١ - إفراز الادرينالين | ١١ - إفراز الادرينالين |

حركة عضلية منتظمة	١٢ - لا
إنتفاخ وزيادة حجم الأعضاء التناسلية	١٣ - لا
إفرازات جنسية	١٤ - لا
قذف للذكور البالغين	١٥ - لا
ضغط عضلى	١٦ - ضغط عضلى
زيادة فى القدرة العضلية	١٧ - زيادة فى القدرة العضلية
نشاط عضلى لا إرادى	١٨ - نشاط عضلى لا إرادى

وقد اكتشف قونس Kinsey ان كثيرا من ردود فعل الجسم لكلا الغضب والجنس متشابهة ، وأشار المحللون الفريديون إلى أن الغضب سواء كان ظاهرياً أو داخلياً فهو فى الواقع كبح (قمع) للجنس . وأشار Kinsey أن هناك علاقة أكيدة متوازنة بين الاستجابة الجنسية وفسيولوجيا الغضب . ولا يوجد إلا أربع اختلافات لرد الفعل للجسم بين الغضب والجنس لذا فإنه إذا تم تجنب هذه الاحداث الفسيولوجية الأربعة فإن الشخص يكون فى حالة غضب . وإذا تحول الاحباط الجنسى إلى غضب يمكن تفسيره الآن بسهولة . ومن وجهة نظر كينزى فإن الانسان والتدريبات تتحول بسهولة من الغضب والقتال إلى الاستجابة الجنسية !

العلاقة بين الحب والجنس :

النشوة خلال النوم (الاحتلام) من المعروف أن الانسان يستطيع أن يستجيب جنسياً وهو نائم ، وكان الناس فى الماضى ينسبون هذه القدرة للرجال فقط لعدم وجود تشابه مع النساء ولأنهن لا يقذهن فإنهن لا يلفتن الانتباه لحدوث الارتواء . وقد ناقش الأطباء هذا الموضوع تحت عنوان « الاحتلام أو القذف الليلي » .

التاريخ : كان من المعتقد فى العصور القديمة أن اللذة اللاإرادية أو الارتواء اللاإرادى الذى يحدث خلال الليل بسبب زيارة الشيطان للناس وهم نيام !! وفى العصور الوسطى اعتقد الناس أن الشيطان يستطيع أن يظهر بنفسه تحت الرجل أو فوق امرأة ، وحتى منتصف هذا القرن لم تكن قد ظهرت بعض الاحصاءات الواقعية لحدوث هذا النوع من الارتواء والتي قدمها كينزى ومجموعته ، والأرقام توضح أنه ليس فقط الرجال بل أيضا النساء يحدث لهن ارتواء ليلي وإن كانت نسبتهن أقل من الرجال . لذا لم يعد كينزى يتحدث عن هذا الموضوع تحت مسمى قذف ليلي بل الاحلام الجنسية الليلية وهذا المصطلح يمكن

وعلى كل حال فإن هذا المصطلح يعبر عن الحالات التي يحدث فيها ارتواء وبعض الباحثون استبدلوا مصطلح كينزى بمسمى الارتواء الليلي Nocturnal Orgasm ، وهذا التعبير مضلل لأن أغلب حالات الارتواء الجنسي تحدث ليلاً من خلال عمليات الجماع ، كما أن الاحلام الجنسية قد تظهر خلال نوم بعد الظهيرة وفي هذه الحالة لابد أن نسميها الاحلام الجنسية النهارية Diurnal Sex Dreams . ويبدو أن الارتواء الجنسي خلال النوم هو أدق وأسهل مصطلح موجود وكان في الماضي يسمى الاحلام المبلولة . والارتواء اللاإرادي يكون في الغالب مصحوباً بالاحلام الجنسية خاصة عند الذكور وتصور تصرفات متنوعة وغير معتادة مثل الجماع مع الأقارب والأطفال والحيوانات ومجموعات جنسية والاستعراض الجنسي ونشاطات أخرى كثيرة لا يمكن للإنسان أن يراها وهو يقط . وعموماً فإن الاحتياطات الطبيعية والضوابط المكتسبة أقل تأثيراً أثناء النوم ، وكثير من أمانينا في العقل الباطن يمكن أن تتخذ بطريقة رمزية غير مؤنية أثناء النوم . وبسبب عدم الوعي تحدث ظواهر أخرى عند بعض الناس خاصة النساء فيصلن إلى الارتواء الجنسي في نومهن بصورة أفضل من يقظتهن .

رأى الطب : كان بعض أطباء الأمراض النفسية ينظرون إلى الارتواء الجنسي غير الإرادي عند السيدات كأعراض لبعض الأمراض النفسية مثل الذهان لكن هذه المعتقدات أصبحت الآن بآليه والعكس فإن الاعتقاد الشائع أن الارتواء الجنسي خلال النوم هو ظاهرة طبيعية وصحية . ويمكن أن يعوض الغياب الجنسي بطريقة أخرى طبيعية فالأشخاص الذين ليس لهم علاقات جنسية يجدون راحة جنسية أثناء نومهم . وقد اكتشف كينزى أن النساء اللاتي يفقدن فجأة فرصة الارتواء الجنسي أثناء الجماع في أسبوع لديهن فرصة الارتواء الجنسي لمرات قليلة خلال نومهن في سنة . وتزيد عدد مرات الارتواء الجنسي عند بعض السيدات بطريقة غير إرادية عندما تزيد مرات الارتواء الجنسي الإرادي وباختصار فإن الاحتلام خلال النوم هو وظيفة طبيعية للجسم البشري لكنه ليس البديل للنشاط الجنسي الواعي .

الباب الثالث اقتصاديات الأسرة وصحة أفرادها

الغذاء والصحة

بعد الغذاء من الضروريات الثلاث لبقاء وحفظ الحياة بجانب الكساء والمأوى وقد يختلف الغذاء تبعاً للبيئة التي يعيش فيها الانسان ويمكننا القول أن العادات الغذائية تجاه الطعام ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمعتقدات والعادات والقيم التي يعتنقها أو يتوارثها الفرد عبر الأجيال ويضيف إليها الجديد والكثير تبعاً لمقتضيات الظروف ومتطلبات الحضارة .

وتعتبر الوجبة الصحية هي تلك التي تمد الفرد بالعناصر الغذائية الأساسية وبكميات تكفي لمد حاجة الجسم . ومما لا شك فيه أن للغذاء أثراً كبيراً على صحة الفرد وقدرته على الإنتاج لذلك يجب العناية التامة بإختيار الوجبات التي تقدم خلال اليوم وخاصة أن الاحتياجات من العناصر الغذائية تتأثر بعدة عوامل منها :-

السن : يزيد معدل إحتياج الفرد للغذاء أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة حيث أنها مرحلة نمو سريع .

النشاط : يزيد إحتياج الشخص للغذاء بزيادة النشاط والعمل الذي يؤديه .

الجنس : يحتاج الرجال إلى غذاء أكثر من النساء نظراً لزيادة أوزانهم وطبيعة أجسامهم أعمالهم .

البيئة والمناخ : يحتاج الأفراد في المناطق الباردة إلى طعام أكثر من سكان المناطق الحارة وذلك لإحتياج الفرد للغذاء الذي يمدّه بالطاقة الحرارية .

وتنقسم الأطعمة وفقاً للدور الذي تلعبه في الجسم إلى ثلاث أقسام :

- ١ - أطعمة البناء وهي الأغذية الغنية بالمواد البروتينية .
- ٢ - أطعمة الطاقة والحرارة وهي الأغذية الغنية بالمواد الكربوهيدراتية والدهنية .
- ٣ - أطعمة الوقاية وهي الأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية .

ومن الواضح أنه يمكن وضع بعض الأطعمة في أكثر من مجموعة لأن لها أكثر من وظيفة في الجسم ، أو أن الغالبية العظمى من الأطعمة تحتوي على عدة مواد غذائية .

فاللحوم مثلاً تحتوي على نسبة عالية من المواد البروتينية التي تبني الجسم وتعوض النالف منها ، ولذلك تعتبر من أغذية البناء وإلى جانب هذا تحتوي على مواد دهنية وفيتامينات وأملاح معدنية .

وعلى ذلك فإن أهمية أى طعام من الوجهة الغذائية تتوقف على الكمية التى يتناولها الفرد ونوع هذا الطعام ومناسبته للجهد والطاقة اللازمة له .

وسنتناول كل قسم من أقسام الغذاء بشيء من التفصيل .

١ - المواد البروتينية :

هى أطعمة تمد الجسم بالمركبات الى يحتاج إليها النمو لتعويض مايفقد من خلايا ، وتتكون المواد البروتينية من وحدات بنائية تسمى بالأحماض الأمينية ، وتنقسم إلى أحماض أمينية أساسية وأحماض أمينية غير أساسية .

مصادرها :

(أ) من أصل حيوانى مثل اللحوم بأنواعها المختلفة والأسماك والطيور والبيض واللبن ومنتجاته ويعتبر بروتين كامل لاحتوائه على الأحماض الأمينية الأساسية .

(ب) من أصل نباتى مثل البقول كالقول والعنس واللوبيا والفاصوليا والبسلة والحبوب ، ويجب ألا تكون هذه الأغذية مصدر البروتين الوحيد فى الغذاء لأن البروتينات المستمدة منها ينقصها حمض أو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية .

فوائدها :

(أ) من أهم وظائف البروتين عملية بناء الأنسجة وتعويض وتجديد مايفقد منها ، لذا يجب الاهتمام بتوفيرها بكميات مناسبة وخاصة فى غذاء الأطفال والمراهقين والمرضعات والحوامل والناقصين .

(ب) لازمة لتكوين مواد تساعد الجسم على مقاومة الأمراض .

نقص البروتين فى الغذاء :

يؤدى إلى قصور بناء الخلايا ونشاطها وأهم الأمراض الناتجة عن ذلك مرض الكواشيوركور الذى يصيب الأطفال فى سن الثانية فيصابون ببطء النمو والضعف والأوديميا وتقرحات الجلد وبهتان لون الشعر ونقصه .

٢ - أطعمة الطاقة والحرارة :

أ - المواد الكربوهيدراتية

ب - المواد الدهنية

أ. تحتل الكربوهيدرات مكاناً ممتازاً فى تغذية الانسان فهى عماد الغذاء وتنقسم إلى :
مواد سكرية : وأهم مصادرها العسل والفواكهه واللبن وقصب السكر والبنجر
والمشروبات والحلاوة .

مواد نشوية : وأهم مصادرها الحبوب كالقمح والذرة والأرز والشعير
والدرنات كالبطاطس والبطاطا والقلقاس ومنتجات الحبوب
كالخبز والمكرونه والفتائر والبقول الجافة ونشا الأكل .

وتعتبر المواد الكربوهيدراتية المصدر الأول للطاقة فى الجسم وخاصة عند القيام
بمجهود عضلى متوسط أو شاق وكلما زاد المجهود الجسمانى والنشاط الذى يقوم به
الشخص زادت حاجته من هذه المواد . مثل الشباب فى فترة المراهقة - العمال الذين
يقومون بأعمال تحتاج إلى جهد - الرياضيين .

ب. المواد الدهنية : وتوجد فى أجسام الحيوانات كما تنتشر فى المملكة النباتية والتي
يستخلص منها الزيوت النباتية .

. الدهون الحيوانية : وتوجد فى الزبد - السمن - القشدة - اللبن - اللحوم - السمك -
الطيور .

. زيوت نباتية : وتوجد فى زيت الزيتون - بذرة القطن - السمسم - جوز الهند -
الذرة الخ

وتختلف المواد الدهنية فى الغذاء تبعاً للعادات الغذائية وطرق الطهى والبيئة والمناخ .
وقد دلت الأبحاث أن جسم الانسان يحتاج إلى كمية صغيرة من المواد الدهنية وأن
كثرتها يسبب بعض الأمراض .

فوائد المواد الدهنية :

١. تشارك مع المواد الكربوهيدراتية فى تزويد الجسم بما يحتاجه من طاقة .
٢. تزويد الجسم بالفيتامينات الذائبة فيها .
٣. تستعمل كوسائل لأجهزة انجسم الداخلية .
٤. تعمل على تليين الفضلات وسهولة مرورها والتخلص منها خارج الجسم .
٥. تعمل على تحسين طعم الغذاء والشعور بالشبع .

أطعمة الوقاية :

وتشمل الفيتامينات والأملاح المعدنية .

(أ) الفيتامينات : وهى عبارة عن مركبات عضوية ضرورية للحياة ولصحة الجسم وسلامته ، ويحتاج إليها الجسم بكميات ضئيلة ولكنها حيوية ولا يستطيع الجسم تركيبها ، وتنقسم الفيتامينات المعروفة إلى قسمين

★ **فيتامينات ذائبة فى الدهون** وتشمل فيتامين أ ، د ، هـ ، ك

فيتامين (أ) :

له أهمية خاصة لنمو وسلامة البشرة والأغشية المخاطية وأجهزة الجسم المختلفة وهام لتكوين العظام والأسنان ومقاومة الجسم للأمراض كما أنه عامل هام للابصار .

أهم مصادره :

الكبد - صفار البيض - اللبن الكامل الدسم - زيت كبد الحوت - الجزر الأصفر - الخس - الفلفل الأخضر - الخبيزة - الملوخية - المقدونس ومن الفواكه المشمش والمانجو والوخوخ ، وهذا الفيتامين لا يتأثر بطرق الطهى العادية .
ونقصه فى الغذاء يؤدى إلى :

- عدم وضوح الرؤية فى الضوء الخافت (العشى الليلي) وجفاف ملتحمة العين وغدة الدمع وفئاته .
- جفاف الجلد وتشققه وخشونته .
- بطء النمو وإختلال وظائف الجسم المختلفة .

فيتامين ك

يدخل هذا الفيتامين فى تكوين المادة التى تساعد على تجلط الدم ولذا يسمى الفيتامين المضاد للنزف .

مصادره :

يوجد بكثرة فى النباتات الخضراء المورقة مثل :-
السبانخ - الخرشوف - الكرنب - ويوجد بكميات قليلة فى الفواكه والحبوب والبيض واللبن .

وأهم مصدر له هو اليكتريا الموجودة فى أمعاء الانسان التى تمونه بكفايته منه ولذلك فنادراً ما يحدث نقص لهذا الفيتامين فى الأحوال العادية .

فيتامين هـ

ويسمى هذا الفيتامين أحياناً المضاد للعقم .

مصادره :

تعتبر حبة القمح من أغنى مصادره وكذلك النباتات الخضراء مثل الخس والزيتون النباتية .

★ فيتامينات ذائبة فى الماء :

فيتامين ج (حامض الأسكوربيك)

وهو عامل مهم لالتئام الجروح وتكوين الغضاريف والعظام والأسنان وسلامة الشعيرات الدموية ، كما يدخل فى تكوين كرات الدم الحمراء والمواد الوقائية المانعة للأمراض .

أهم مصادره :

يوجد بكثرة فى الموالح مثل البرتقال - الليمون - الجريب فروت وكذلك فى الجوافة والفراولة والخضر الورقية كالجرجير والمقدونس وورق العنب والفجل والحبوب المستنبئة كالحلبة والفل .
ونقصه فى الغذاء يؤدى إلى مرض الإسقربوط ومن أعراضه نزيف اللثة وتسوس الأسنان .

★ مجموعة فيتامين ب المركب :

تشتمل على عدة فيتامينات لكل منها دور خاص فى الجسم وغالباً ماتوجد فى نفس الأطعمة الحيوانية والنباتية وتشمل هذه المجموعة حوالى ٣٩ فيتامين ويكفى هنا أن نتكلم عن ثلاثة أنواع منها .

١ . فيتامين ب (الثيامين)

وهو عامل مهم لتمثيل الكربوهيدرات .

وأهم مصادره :

الكبد - الدقيق الكامل - الخميرة البيرة - البقول - المكمرات - القلب والكلاوى ، كما تحتوى اللحوم والأسماك والبيض على مقادير لأبأس بها منه .
ونقصه فى الغذاء يؤدى إلى حالة مرضية تسمى بإسقم البرى برى ومن أعراضه ضعف الأعصاب والعضلات وفقد الشهية .

ب - فيتامين ب^٢ (الريبوفلافين)

وهو عامل مهم للنمو وعمليات الاحتراق الداخلى فى الخلايا .

وأهم مصادره :

الألبان ومنتجاتها - البيض - اللحوم - البقول الجافة والخضر الورقية الخضراء .
ونقصه فى الغذاء يؤدى إلى بطء النمو - تشقق الشفاه - إلتهاب زوايا الفم والأنف - عدم تحمل الضوء وإلتهاب ملتحمة العين والقرنيه .

ب - النياسين :

ويلعب دوراً هاماً فى إستعمال المواد الكربوهيدراتية للحصول على الطاقة .

وأهم مصادره :

الحبوب الكاملة ماعدا الذرة - اللحوم وخاصة الكبد - البقول الجافة والبقول السوداني .
ونقصه فى الغذاء يؤدى إلى الإصابة بمرض البلاجرا من أعراضه إلتهاب الأسنان والفم - إلتهاب الجلد المزمن - إلتهاب الأعصاب - الإسهال .

ب - الأملاح المعدنية :

تلعب الأملاح المعدنية دوراً كبيراً فى الجسم ، فهى تدخل فى بناء العظام والأسنان وفى تركيب خلايا الجسم وسوائل الدم .

ونحصل على الأملاح المعدنية عن طريق الغذاء وأهمها :

الكالسيوم - الفسفور - الحديد - الصوديوم - البوتاسيوم - الكبريت - الكلور - الزنك الخ
ولكل من هذه الأملاح أهمية وضرورة للجسم لذا فسنحاول هنا شرح أهمية كل عنصر منها :

الكالسيوم : الكالسيوم من أهم الأملاح المعدنية - وهو عامل مهم جداً فى تركيب الهيكل

العظمى والأسنان حيث يوجد حوالى ٩٩ ٪ من الكالسيوم الجسم فى العظام والأسنان .

وأهم مصادره :

الآلبان ومنتجاتها وكذلك الأسماك المحفوظة التى تؤكل عادة بعظامها مثل السردين والمسلمون .

- الفسفور : يدخل الفسفور مع الكالسيوم فى تركيب العظام والأسنان وكذلك فى تركيب كل خلية - ولايسبب الفسفور مشاكل غذائية لأن العظام تحتوى عادة على مايكفى من هذا العنصر .

وأهم مصادره :

اللحوم - الأسماك - البيض - اللبن ومنتجاته - البقول .

- الحديد : يدخل الحديد فى تركيب الهيموجلوبين وهو المادة الهامة التى تعطى الدم اللون الأحمر .

وأهم مصادره :

الكبد واللحوم وصفار البيض وبعض الفواكه كالخوخ والمشمش والقراصيا والزبيب والبلع الجاف والخضر الورقية الخضراء وكذلك العسل الأسود . ونقصه فى الغذاء يؤدى إلى الأنيميا ومظاهرها الضعف والهزال وسرعة التنفس وإزدياد ضربات القلب وإنخفاض كمية الهيموجلوبين .

- اليود : عنصر هام لتكوين هرمون الغدة الدرقية .

وأهم مصادره :

الأطعمة البحرية كالأعشاب والأسماك وملح الطعام البحرى والخضروات المزروعة فى مناطق غنية باليود . ونقصه فى الغذاء يؤدى إلى المرض المعروف بإسم الجويتر الناتج عن نقص هرمون الغدة الدرقية الذى يؤدى إلى ببطء النمو والتخلف الذهنى والجنسى .

- الماء : قال الله تعالى « وجعلنا من الماء كل شيء حى » صدق الله العظيم يعتبر الماء من أهم عناصر الغذاء بالنسبة للجسم ويحتوى جسم الانسان على

حوالى ٦٥٪ من وزنه ماء .

والماء مادة غذائية حيوية هامة . ولايسبق الماء فى ضرورته للحياة إلا الهواء . وهو لازم وضرورى لعمليات الهضم بأسرها .

والمواد الغذائية تنوب فى الماء حتى يتيسر لها أن تنفذ من خلال جدران الأمعاء وتصل إلى مجرى الدم لكى تقوم بعملها فى جميع أنحاء الجسم . والماء يحمل الفضلات إلى خارج الجسم ، ويساعد على تنظيم درجة حرارته .

وأوضح مصادر الماء لجسم الانسان هو الماء الذى يشربه . ولكن بعضه ينشأ من حرق الجسم للمواد الغذائية لتوليد الطاقة ، يضاف إلى الماء الصافى جميع المشروبات التى يتناولها مثل القهوة والشاي وعصير الفواكه واللبن والحساء الخ

كما أن الخضر والفواكهه تحتوى على كمية من الماء ، وكذلك اللحم حيث لاتقل نسبة الماء فيه عن ٨٠٪ .

مما تقدم نلاحظ أنه لا يوجد نوع واحد من الأطعمة يحتوى على جميع أنواع العناصر الغذائية التى يحتاج إليها الجسم . لذا أصبح من الضرورى تناول غذاء متنوع كل يوم حتى يحصل الجسم على كل ما يحتاجه من العناصر الضرورية .

وفيما يلى أهم القواعد الأساسية المرتبطة بالغذاء ومايحتويه من عناصر غذائية :-

- معظم الأطعمة تعتبر مصادر لمجموعات العناصر الغذائية فى تداخل وبكميات متفاوتة . فكل طعام يمد الجسم بالسعرات الحرارية- بالبروتين - بعض الأملاح المعدنية - بعض الفيتامينات .

- تتميز بعض الأطعمة بإحتوائها على نسبة مرتفعة من نوع معين من تلك العناصر مثلاً :

اللبن غنى بالبروتين والكالسيوم وفيتامين أ والريبوفلافين ، اللحوم غنية بالبروتين والحديد ومجموعة فيتامين ب ، الخضر والفاكهة الخضراء والصفراء غنية بفيتامين أ ، الموالح والكرنب والطماطم غنية بفيتامين ج ، البقول غنية بالبروتين والحديد والثيامين .

وهكذا تساعدنا هذه الحقيقة فى معرفة تعدد مصادر العناصر الغذائية وأنه يمكن

الحصول عليها من بدائل مختلفة للأطعمة وفقاً للظروف وبحيث يتضمن الغذاء مع تنوعه كل العناصر الغذائية اللازمة للجسم .

بعض العناصر الغذائية لا تتوفر للجسم إلا بتناول أطعمة معينة مثلاً :
لا بد من الاعتماد على اللبن كمصدر للكالسيوم والخضروات والفاكهة الخضراء والصفراء كمصدر أساسى لفيتامين أ ، والموالح والطماطم والكرنب كمصدر أساسى لفيتامين ج .

يحصل الفرد بصفة عامة على إحتياجاته اليومية من البروتين إذا تناول قطعة من اللحم أو بديل لها (بيضة - قطعة من الجبن والكمية المناسبة من اللبن) ذلك بالإضافة للأطعمة الأخرى التى يتناولها الفرد فى وجباته الثلاث .

الشباب فى فترة المراهقة والمرأة فى فترات الحمل يحتاجون إلى كمية من البروتين أكبر من الفرد العادى .

الغذاء الذى يمد الجسم بإحتياجاته من البروتين والكالسيوم يمد الجسم فى نفس الوقت بإحتياجاته من الفسفور والتيايين .

يعتمد الفرد على مصادر متنوعة للحصول على البروتين بعضها مصادر حيوانية وبعضها مصادر نباتية . ويمكنه الحصول على إحتياجاته بتناول أطعمة غنية بالبروتين من مصادر مختلفة .

غذاء الأسرة :

لاشك أن التفكير فيما يقدم من الأطعمة فى كل وجبة من وجبات اليوم ولكل يوم من أيام الأسبوع على مدار العام عملية تحتاج إلى الكثير من التفكير والتخطيط وغالباً ماتكون ربة البيت هى المسئولة عن ذلك وحتى يكون للغذاء الذى تقدمه لافراد أسرتها بعد المجهود الذى تبذله فى إعدادة فائدة واضحة وتمتعهم بصحة جيدة .

أهمية التخطيط للوجبات :

يراعى عند التخطيط للوجبات اليومية خلال الأسبوع أن تتضمن صنف واحد على الأقل من المجموعات الثلاث للغذاء والتى سبق شرحها فى الجزء الأول من هذا الفصل بالتفصيل . على أن يكون من بينها أحد مكونات الأطعمة وهى الدهون والنشويات فى وقت واحد لأن كل يوم يعتبر وحدة غذائية متكاملة أى أن جميع الوجبات التى يتناولها الفرد فى اليوم الواحد تكمل بعضها البعض لتعطى الغذاء الكامل .

إلا أنه من الأفضل أن تكون كل وجبة في حد ذاتها متكاملة ويكون الاختيار موعوا ومشمئلا على المجموعات الغذائية الثلاث والتي تمثلها الأصناف التالية :

أغذية البناء	أغذية الوقاية	أغذية الطاقة
لحوم - طيور - أسماك	خضروات بجميع أنواعها	الحبوب - الخبز - الأرز
بيض - لبن - جبن	فاكهة وأصنافها	المكرونة - البطاطا -
بقول بأنواعها		البطاطس - الكعك -
		الفطائر - المربى -
		العسل - الريد - الزيت -
		السمن -

طريقة الاختيار :

★ يبدأ بإختيار صنف أو أكثر من أغذية البناء وهي غالبا غالية الثمن نوعا ، ويمكن تقديم أغذية البناء الرخيصة الثمن نوعاً مثل الجبن والألبان المنزوعة الدسم والبقول بأنواعها المختلفة .

★ إختيار صنف أو أكثر من أغذية الوقاية ، ويراعى أن تكون من بينها مايقدم طازجا (غير مطهر) .

★ تستكمل الوجبة من الأصناف الملائمة والمناسبة مع نوع لوجبة من أغذية الوقاية التي تعد الجسم بالحرارة .

كيف يتم إختيار وجبة غذائية :

نظرا لأهمية الغذاء في حياة الانسان فلا بد من الاعتناء بإختيار الوجبات اليومية بعناية حتى يؤدي الطعام دوره الفسيولوجى والميكولوجى فى حياتنا .

وهناك عدة قواعد أساسية يجب مراعاتها عند الإختيار والتخطيط للوجبات ، لعل من أهمها :-

★ إحتواء الوجبة على كل إحتياجات الجسم من العناصر الغذائية وفقاً للسن والجنس ونوع العمل والنشاط الجسمانى والحالة الصحية .

★ مناسبة الأسعار للأصناف المختارة مع القدرة الشرائية للأسرة .

★ مناسبة الأصناف المختارة مع المناسبة التي تقدم فيها الوجبة (إفطار - غذاء - عشاء) .

- ★ مناسبة الأصناف المختارة مع الطقس (وجبات شتوية - وجبات صيفية) .
- ★ مانتحاجه الوجبة من الوقت والجهد فى إعدادها وتقديمها .
- ★ كفاية الكمية لتلبية متطلبات أفراد الأسرة بالقدر اللازم المناسب .

تقييم بعض العادات الغذائية الشائعة وتأثيرها على الصحة

- ١ - عدم إنتظار مواعيد الوجبات مع أن إنتظام تناول الوجبات يريح المعدة والهضم ويسهل عملية إمتصاص المواد فى الجسم .
- ٢ - كره أحد الوالدين لصنف أو نوع معين من الأطعمة وبالتالي يحرم منه باقى أفراد الأسرة منه رغم أهميته وقيمتة الغذائية .
- ٣ - تناول بعض المأكولات بين الوجبات أو قبلها مباشرة مثل أكل الشكولاتة أو شرب المشروبات الغازية بكثرة بحيث تؤثر هذه الكمية على مايتناوله الفرد من الأغذية المفيدة المعدة للوجبات المختلفة وخاصة الأطفال الصغار .
- ٤ - تناول بعض المأكولات المكشوفة والمعرضة للتلوث بالميكروبات المختلفة من الباعة الجائلين غير مراعين القواعد الصحية السليمة .
- ٥ - يعتبر إغفال أو حذف وجبة الإفطار أو تناول وجبة إفطار خفيفة أو الإعتماد فى فترة الصباح على تناول كوب من الشاي مع بعض البسكويت عادة ضارة إذ أنها تؤدى إلى حذف ثلث مقنن اليوم من الطعام بالإضافة إلى أن فترة الصباح فترة إنتاج ونشاط وعمل طويلة وتحتاج إلى غذاء معتدل فى وجبة الإفطار .
- ٦ - تعد عادة زيادة تمسيك الطعام وزيادة المادة الدهنية به بحجة تحسين عملية الطهى أو حفظه ساخناً من العادات السيئة فهذه الطريقة تفقد الطعام الكثير من عناصره الغذائية التى تتأثر بالحرارة الطويلة علاوة على أن زيادة نسبة الدهون لتحسين الطعم هى فى الحقيقة عادة ضارة إذ أن زيادة المادة الدهنية فى الطعام يسبب أمراض تصلب الشرايين .
- ٧ - تجهيز الطعام قبل طهوه بفترة طويلة أو تقطيع الخضر قطعاً صغيرة يعرض أسطحها العديدة للجو فتتلف بعض فيتاميناتها وكذلك نقعها فى الماء قبل طهوها يفقدها بعض الأملاح مع ذوبان الفيتامينات التى تذوب فى الماء .
- ٨ - نقع اللحوم فى الماء الدافئ أو البارد لتلين يعرضها لفقد عناصرها وأملاحها .
- ٩ - وضع عصير الفاكهة لمدة طويلة فى الثلاجة يعرضه للأكسدة وضياع فيتامين ج

الحساس إذ المفروض تناول العصير طازجاً بعد العصر مباشرة .

١٠. الإكثار من وضع التوابل والشعلة لفتح الشهية ، مع أن كثرتها تسبب إتهاب وتهيج الجهاز الهضمي .

١١. إمتناع بعض الأفراد من تناول البيض في حالات الإصابة بالبرد - مع أن تناول غذاء غنى بالعناصر الغذائية كالبيض يكسب الجسم مقاومة ضد الأمراض .

١٢. الاعتقاد بأن تناول السمك مع اللبن ضار وكذلك إعطاء الطفل البيض واللحم للمرأة الحامل بحجة أنه طعام ضار - مع أن اللبن والسمك والبيض واللحم بروتينات حيوانية عالية القيمة .

١٣. الإقلال أو عدم تناول اللبن للكبار بحجة أنه طعام للأطفال فقط خطأ إذ أن اللبن له فائدة عظيمة في إمداد الجسم بثلاث حاجته من الكالسيوم بالإضافة إلى أنه بروتين حيواني على القيمة الغذائية .

١٤. الإكتفاء بتناول الخضروات المطبوخة وعدم تناول الخضروات الطازجة مع أنها مصدر غنى بالفيتامينات كما أنها تساعد في عملية الهضم .

١٥. عادة تناول الشاي بعد وجبة الغذاء مباشرة عادة ضارة ويجب الإقلاع عنها .

إختيار وجبات تتمشى مع القدرة الشرائية للأسرة :

إن العناصر الغذائية اللازمة للجسم تتواجد في أطعمة متباينة في الأسعار وفي الطعم وفي الاستعمال .

وعلى كل أسرة أن تتخير غذائها بحيث يتناسب مع قدرتها الشرائية وإمكاناتها الخاصة . وليس معنى هذا التضحية ببعض العناصر الغذائية بل يجب إستعمال البدائل الغذائية التي تحتوى على نفس العناصر ولكن من مصادر أقل سعراً .

وإذا تناولنا موضوع بدائل الأطعمة أى الأصناف المتشابهة من حيث القيمة الغذائية ولكنها تختلف في الأسعار لأمكننا القول بأن كل قسم من أقسام الغذاء يحتوى على أصناف مرتفعة الثمن وأخرى منخفضة السعر ، وهذا الاختلاف يتيح للأسرة أن تصنع وجبات متكاملة في القيمة الغذائية وتختلف في تكاليفها بحيث يمكنها موازنة الدخل مع المنصرف في باب الغذاء .

ولتوضيح هذه البديلات فى أقسام الطعام المختلفة نقدم إليك الدليل المبسط :

الحبوب :

قد تعتبر كلها رخيصة الثمن نسبياً ومع ذلك فبعض الحبوب أرخص من البعض الآخر ، فالنرة والشعيرات أرخص من القمح . والحبوب المطحونة كاملة أى بالقشرة الخارجية أرخص ثمناً وأغنى فى القيمة الغذائية من الحبوب المقشورة ، فهى غنية بالبروتين وبفيتامين ب والأملاح المعدنية لذلك يعتبر الخبز الأسمر أكثر فائدة غذائياً من الخبز الأبيض .

المواد الدهنية :

وهذه تختلف فى أسعارها إختلافاً كبيراً فالزبد والسمن البلدى مرتفعة الثمن بينما الزيت والسمن الصناعى أرخص ثمناً . كذلك الزيوت والدهون الحيوانية تعتبر مواد دهنية رخيصة الثمن .

الحلوى :

يعتبر السكر من أرخص المواد التى تمنح الجسم السرعات الحرارية ، ومع ذلك يجب ألا يعتمد عليه فى مد الجسم بأكثر من ١٠ ٪ فقط من السرعات اللازمة يومياً . والمسل الأسود يعتبر مادة سكرية رخيصة بينما المرببات والمربلات مرتفعة الثمن .

أطعمة غنية بالبروتين :

تعتبر الحبوب الكاملة ويقول أرخص مصادر للبروتين ولكن يجب ألا تكون هى المصدر الوحيد للبروتين فى الوجبة لأن البروتين النباتى يعتبر بروتيناً غير كامل ويجب تكملة هذا النقص بإضافة بروتين حيوانى . ومن أرخص مصادر الجبن بأنواعه وفيها مجال واسع للإختيار من حيث الأسعار . وكلها متقاربة فى القيمة البروتينية . والألبان والبيض والسماك مصادر متوسطة السعر للبروتين .

الفاكهة :

لاشك أن الفاكهة فى مواسمها المختلفة وبأنواعها المتعددة تعطى فرصة لإختيار مايناسب الميزانية الموضوعة . والفاكهة الطازجة أرخص من المعلبة والمالح والطماطم تعتبر مصدراً لفيتامين ج ويمكن تخزينها فى حدود السعر المطلوب .

الخضروات :

وتعتبر كلها معتدلة الثمن خلال موسمها ، كما يمكن حفظها أو تجفيفها في هذه الفترة فتكون التكلفة لاستعمالها في غير مواسمها أقل .

وهكذا يمكن تكوين وجبات متعددة في نطاق الإمكانيات المالية المختلفة مع الاحتفاظ بكل العناصر الغذائية وإليك نماذج لبديلات مختلفة :-

بديلات أطعمة البناء (المواد البروتينية)

- ١٢٥ جم لحم بعظمه
 - ١٠٠ جم لحم مشفى
 - ربع فرخة زنة الفرخة ٧٠٠ جم
 - ١٢٥ جم فراخ خالية من الأحشاء والحوائح وخلافه
 - ربع أرنب (زنة الأرنب ٧٠٠ جم)
 - ١٥٠ جم سمك خام غير مدهن كالبلطي .
 - ٤ بيضات
 - ١٤٠ جم جبنة بيضاء كاملة الدسم
 - ٧٠ جم جبنة رومى
 - ١٠٠ جم جبنة قريش
 - ٤٠٠ جم لبن حليب أو زبادى .
 - ٧٥ جم بقول جافة (فول - عدس - فاصوليا الخ)
 - ٢٢٥ جم بقول مطبوخة (لأنه يزيد وزنها ثلاثة أضعاف عند الطهى)
- ### بديلات أطعمة الطاقة :

- رغيف خبز بلدى
- ملىء فنجان شاي أرز مطهى
- ملىء فنجان شاي مكرونة
- ملىء فنجان شاي بليلة
- ثلاثة ملاعق شوربة سمّن أو زيت
- نصف فنجان عسل أسود أو عسل أبيض
- ثلث كيلو بطاطس أو بطاطا مسلوقة

بديلات أطعمة الوقاية :

الخضروات الطازجة غير المطبوخة تحل محل الفاكهة إذا تعذر وجودها لأي سبب من الأسباب .

بعض أنواع من الأطعمة وعدد السعرات الحرارية للاسترشاد بها

الطعام	الكمية	عدد السعرات	الطعام	الكمية	عدد السعرات
لبن كامل الدسم	فجان شاي	١٦٥	جزر مبشور نيء	فجان شاي	٤٥
لبن منزوع الدسم	فجان شاي	٨٥	خيار	واحدة متوسطة	٥
لبن زبادى منزوع الدسم	فجان شاي	٨٥	خمس	أربعة عروق	٥
كريمة لبانى خفيفة	ملعقة كبيرة	٣٠	بازلاء حضراء مسلوقة	فجان شاي	١١٠
كريمة لبانى ثقيلة	ملعقة كبيرة	٥٠	فلفل أخضر رومى	واحدة متوسطة	١٥
كاكاو باللين	فجان شاي	٢٣٥	بطاطس مسلوقة	واحدة متوسطة	١٢٠
كسردة فى العرر	فجان شاي	٢٨٥	بطاطس مسلوقة بدون قشر	واحدة متوسطة	١٠٥
أبس كريم	فجان شاي	٢٩٥	بطاطس محمر	٨ قطع تقريبا	١٥٥
زبدة	ملعقة كبيرة	١٠٠	بطاطس شيبس	١٠ قطع تقريبا	١١٠
سمن صناعى	ملعقة كبيرة	١١٠	إسفناخ مسلوقة	فجان شاي	٤٥
زيت للأكل	ملعقة كبيرة	١٢٥	طماطم طازجة	واحدة متوسطة	٣٠
صلصة مايونيز	ملعقة كبيرة	٩٠	عصير طماطم	فجان شاي	٥٠
بيضنة متوسطة	الواحدة	٧٥	مشمش طازج	عدد ٣	٥٠
بياض بيضنة	الواحدة	١٥٠	موز	واحدة متوسطة	٩٠
صفار بيضنة	الواحدة	٦٠	جريب فروت عصير	فجان شاي	٩٠
لحم أحمر صحيح	١٠٠ جرام	٢٢	عصير عنب	فجان شاي	١٧٠
لحم مفروم	١٠٠ جرام	١٩	برنقال صحيح	واحدة متوسطة	٧٠
لحم مطهى مع حشر	فجان شاي	٢٥٠	فراولة طازجة	فجان شاي	٥٥
بقر مطهى	فجان شاي	٢٣٠	جوافرة	واحدة متوسطة	٧٠
فول سودانى مشر	فجان شاي	٨٥٠	خسوخ	واحدة متوسطة	٤٥
جور مشر	فجان شاي	٦٥٠	زيتون أخضر مخلل	عدد ثلاثة	٧٠
لؤلؤ مشر	فجان شاي	٨٥٠	زيتون أسود	عدد سبعة	١٠٥
فاصوليا خضراء	فجان شاي	٢٥	مشروبات غازية	كوب	١٠٥
مكرونة بالبيض مسلوقة	فجان شاي	٧٠٠	خبز أسمر	رغيف	٢٢٥
أرز مفلل	فجان شاي	٢٠٥	خبز أبيض	شريحة	٦٥
جانبوه بالحلوى	قطعة واحدة	٤١٠	كليك بدون حلوى	شريحة	١٣٠
سكر سنر فيش	ملعقة كبيرة	٥٠	عسل أبيض	ملعقة كبيرة	٦٠
عسل أسود	ملعقة كبيرة	٥٠	مربى ومربلات	ملعقة كبيرة	٥٥

نماذج قوائم الفطور :

- بيض مسلوق - فطير بالجبن - عصير طماطم - شاي .
- عدس بجبة - مدمس - زيتون أسود - حلقات طماطم - زبدة وعسل أبيض - شاي باللبن .
- بليلة باللبن - جبنة - زيتون أسود - شاي أو قهوة باللبن .
- طعمية - حلقات طماطم وخيار - مربى - شاي باللبن .
- فول مدمس بالبيض - حلاوة طحينية - حلقات خيار - شاي باللبن .
- عجة - جبنة بيضاء - زبد ومربى - شاي أو قرفة باللبن .
- فول مدمس بالزيت والليمون - جبنة رومى - حلقات طماطم وخيار - زبد ومربى - شاي أو قهوة باللبن .
- بيض مقلى - جبنة بيضاء - حلاوة - شاي ولبن .
- أرز باللبن - جبنة رومى - شاي باللبن .
- عصير برتقال - شعيرية باللبن - شاي أو قهوة باللبن .
- فطير بالجبن - بيض مغرى باللبن - زبد ومربى - شاي باللبن .
- أوملت - جبنة بيضاء - حلاوة طحينية - شاي أو قهوة باللبن .
- حساء عدس - زبد ومربى - توست - شاي ولبن .
- فطائر مختلفة - عصير فواكه - شاي أو قرفة باللبن .

نماذج وجبات غذاء

(أ) وجبات صيفية

- أرانب محمرة - ملوخية خضراء - صلصة طماطم - أرز مغفل - مخلل - فاكهة .
- كبدة محمرة - خضار سوتيه - مكرونة بالجبن الرومى - سلطة - كسترة بالكرملة .
- صينية سمك بالخضر - أرز صيادية - سلطة طحينية .
- لحم مشوى مع خضر سوتيه - محاشى متنوعة - سلطة خضراء - فاكهة .
- كفتة وبطاطس محمر - كوسة بالصلصة البيضاء - سلطة خضر - الماسية ليمون .
- بفتيك وبطاطس محمر - محشو ورق العنب - سلطة خضر - فاكهة .
- دجاج مسلوق ومحمّر - تورلى - شعيرية مغلفة - سلطة خيار - فاكهة .
- سمك بالزيت والليمون فى الفرن - أرز صيادية - سلطة طحينية - فاكهة .
- حمام مشوى - دقية بامية - سلطة خضر - أرز - فاكهة .

(ب) وجبات شتوية :

- كباب حلة - بازلاء مكمورة - أرز مففل - سلطة خضر - فاكهة .
- كفتة محمرة - خرشوف بالعصاج - أرز مففل - سلطة خضر - كستره بالكريمة .
- لحم مشوى - مسقعة باننجان - مكرونة إسباجتى - سلطة خضر - فاكهة .
- كبيبة شامى - دقية فاصوليا خضراء - أرز مففل - سلطة زبادى - فاكهة .
- كباب حلة - صينية إسفاناخ بالبيض - أرز بشعرية - سلطة خضراء - فاكهة بالموز .
- صينية سمك بالبساطم - سمك مقلى - سلطة خضر - قالب بودنج .
- دجاج محمر - قلقاس بالخضرة - أرز بالشعرية - سلطة خضر - فاكهة .
- بفتيك مع بطاطم محمر - مسقعة قنبيط - أرز مففل - سلطة خضر - جبلى .
- كفتة محمرة - خبيزة - سلطة خضر - قالب بودنج .
- كبدة محمرة - مكرونة إسباجتى - سلطة خضر - فاكهة .
- حساء طماطم - كبدة وكلاوى مشوية - خرشوف بالصلصة البيضاء - سلطة خضراء - فاكهة .

قوائم وجبات مختلفة بدون لحم :

- حساء بازلاء - ضلمة مشكلة - كامخ بابا غنوج - بلح الشام .
- قالب الأسفاناخ بالبيض - أرز بالشعرية - سلطة خضر - فاكهة .
- حساء خضر - قالب المكرونة بالصلصة البيضاء - سلطة خضر - كسترده .
- طماطم محشوة بالخضر المسلوقة بصلصة المايونيز - مكرونة إسباجتى - سلطة زبادى - فاكهة .
- عجة - باننجان مقلى بالثوم - سلطة خضر - الماسية فراولة .
- خرشوف محشو بالخضر المويته - أرز بالصلصة البيضاء - سلطة بنجر - فاكهة .
- سمك مقلى - أرز صيادية - سلطة طحينة - فاكهة .
- فاصوليا بيضاء - أرز مففل - حساء طماطم - سلطة خضر - فاكهة .
- كثرى - صلصة طماطم - سلطة خضر - فاكهة .
- عدس مطبوخ - باننجان مقلى - سلطة زبادى - فاكهة .
- طعمية بالبيض - سلطة طحينة - سلطة خضر - فاكهة .
- حساء القزح - ضلمة مشكلة - سلطة زبادى - الماسية اللين .
- كفتة سمك - خضر سوتيه - سلطة خضر - بودنج .
- حساء خضر - قنبيط بالصلصة البيضاء - مكرونة بالجبن الرومى - سلطة خضر - فاكهة .

ترشيد الاستهلاك لتقليل الفاقد من الأطعمة

لاشك أن كل محاولة تبذل لتقليل الفاقد من الأطعمة والاحتفاظ بأكبر كمية ممكنة من المواد الغذائية والاستفادة منها يعود علينا بفائدة لا يمكن تجاهلها .

والفاقد من الأطعمة قد يكون ظاهراً أو مستتراً - إقتصادياً أو غذائياً لذا يلزم التنويه إلى بعض الخطوات التي تساعد على الانتفاع الأمثل لكل ما يشتري من مواد غذائية على الوجه التالي :-

★ من الناحية الإقتصادية :

- تشتري كميات الأطعمة في حدود الكميات اللازمة لعدد الأفراد من الأصناف المختلفة .
- تشتري الخضر والفاكهة في مواسمها وحينما تكون متوفرة في الأسواق وكاملة النضج طازجة خالية من العطب .
- الانتفاع ببقايا بعض أنواع من الخضروات مثل الكوسة والبطاطس المستخدمة للحشو في إعداد أطباق جديدة من اللب أو القلب .
- تستخدم قشور الموالح والفاكهة في بعض الاستعمالات مثل قشر الليمون في تنظيف الأواني النحاسية والمقايض . قشر الرمان يجفف ويستخدم كمادة قابضة في بعض حالات الإسهال . قشر البرتقال واليوسفي في عمل المربات . كما يستخدم نوى المشمش في تنقية المياه . ولب البطيخ والشمام يحمص للتسلية .
- بقايا الفاكهة الطازجة تستخدم في إعداد أصناف جديدة مثل سلطة فاكهة أو خشاف ، عصير فاكهة باللبن .
- بقايا الخضر الموتي يهد منها حساء خضر مصفى - صينية خضر بالآرز - خضر بالصلصة البيضاء وهكذا
- بقايا السمك يهد منه كفتة سمك .
- تقسيم رغيف الخبز إلى أجزاء قبل تقديمه وإستعمال البقايا إن وجدت بعد تجفيفها في الفرن (عند إستعماله) في عمل بقسماط .

وهكذا نجد أن هناك من الأصناف الجديدة أو بعض الأطعمة ما يوفر بعض إحتياجات كانت تتكلف مبالغ إستطعنا أن نوفرها بحسن تصرفنا .
أما الفقد من الناحية الغذائية فيمكن إجماله فيما يلي :-

عند الشراء :

- اختيار الأصناف الطازجة من الخضر والفاكهة لأن الغير طازج منها يفقد كثيراً من الفيتامينات .
- شراء الكمية اللازمة عند الاستعمال أو قيل الاستعمال بمدة قليلة حتى لا تحفظ مدة طويلة بالثلاجة لأن ذلك يفقدها جزء من الفيتامينات كما يتأثر لونها وتفقد أنسجتها صلابتها بتأثير تفاعل الأنزيمات الموجودة داخل الخلايا .
- نشترى الأصناف التي يمكن الإحتفاظ بها مدة دون ضرر أو تلف للإستعمال الدائم مثل البصل والثوم والبطاطس مع الإحتفاظ بها في أماكن هابوية حتى لا تتلف .

عند الإعداد :

- غسيل الخضر وهي صحيحة للمحافظة على الفيتامينات والأملاح المعدنية ونقشر رفيعاً أو تكحت لتقليل الفاقد من الفيتامينات الموجودة تحت القشرة .
- الخضر المعدة للطهي لا تترك معرضة للجو بعد تجهيزها بل تستعمل مباشرة ولا تنقع في الماء لأن النقع يساعد على تسرب العناصر الغذائية في ماء النقع ويزداد الفقد كلما كانت القطع صغيرة .
- الخضر التي تؤكل نيئة ينبغي إعطاؤها عناية كبيرة عند غسلها . كما تعد قبل تقديمها مباشرة وتكون قطعها كبيرة بقدر الإمكان لأن تقطيعها إلى قطع صغيرة يؤثر على فيتامين ج الذي يتأثر بتعرضه للهواء فيفقد نسبة كبيرة منه .
- الخضر التي تحتوى على نسبة من الحديد مثل البطاطس والخرشوف والباذنجان يجب إستعمالها مباشرة وترش بقليل من الملح بعد تقطيعها .

عند الطهي :

- تستخدم أبسط طرق الطهي وأسرعها ويفضل إستعمال حلة الضغط نظراً لمرعة

الطهى لأن طول فترة الطهى وكثرة الغليان يفقد خواص الغذاء .

- عند سلق الخضار توضع فى الماء بعد أن يغلى وترفع درجة الحرارة لتعود إلى الغليان بأسرع مايمكن لتقصير مدة الطهى - مع استعمال ماء السلق للإستفادة من الفيتامينات والمواد الذائبة فيه .
- عند سلق الخضار الخضراء يترك الغطاء مكشوفاً للسماح للأحماض الطيارة المحتوية عليها الخضار بالتصاعد حتى لا يؤثر على لونها الأخضر أما باقى الخضار فتغطى .
- عند إعداد اللحوم تغسل وهى صحيحة ثم تقطع حيث لايجب تقطيعها قطعاً صغيرة أو ناعمها فى الماء حتى لا تفقد بعضاً من عصارتها .
- يستخدم ماء سلق اللحوم لاحتوائها على نسبة من الأملاح المعدنية وكذلك مجموعة فيتامين ب المركب المتمربة من اللحم أثناء الطهى .
- للحصول على نسبة كبيرة من الكالسيوم عند سلق العظام يضاف ملعقة خل أو عصير ليمون إلى ماء السلق نظراً لأن الحامض يتفاعل مع الكالسيوم ويتسرب إلى ماء السلق .

بعد الطهى :

كثرة تسخين الأطعمة بعد الطهى أو تسخينها وتبريدها فى الثلاجة أكثر من مرة يساعد على فقد جزء كبير من الفيتامينات المحتوية عليها .

عند التقديم :

يجب عند التقديم أن يأخذ كل فرد الكمية التى يحتاج إليها فقط حتى لا تترك كميات لا يستفاد منها وإذا أراد زيادة منه يأخذ مرة أخرى بقدر الزيادة المطلوبة .

عند الحفظ أو الخزن :

إن عدم الاهتمام بإتباع الأساليب والطرق السليمة لخزن بعض الأطعمة والمواد الغذائية قد يكون سبباً فى فقدان الكثير منها ، فبعض المواد قد تصاب بالحشرات أو التى تتسبب الأوعية الغير مناسبة فى إتلافها تعد فاقداً لذا يجب الإهتمام بعدم خزن كميات كبيرة منها لمدة طويلة حيث تصد الأطعمة والمواد بفعل الانزيمات والبكتريا والخمائر والعفن .

سوء التغذية :

سوء التغذية هي حالة إختلال في وظائف الجسم نتيجة لعدم الحصول على إحتياجاته من العناصر الغذائية بالنسب الملائمة سواء بالنقص أو الزيادة أو إصابة الغدد بأمراض تعوق إمتصاص عناصر الغذاء في الأمعاء وتؤدي التغذية الغير سليمة أو السيئة إلى الخمول وقلة النشاط ، وبعض أمراض سوء التغذية ناتج عن نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية ومن أمثلة ذلك مرض الكواشيوركور حيث ينتشر بين الأطفال لنقص البروتين في الغذاء وخاصة في فترة ما بعد القطام ، وينتشر فقر الدم (الأنيميا) بسبب نقص أملاح الحديد والبروتين والنحاس ، ونقص فيتامين ج ، كما ينتشر الكساح بسبب نقص فيتامين د والكالسيوم والفسفور ، وينتشر مرض البري بري بسبب نقص فيتامين ب^١ (الثيامين) وخاصة في المناطق التي تعتمد في غذائها على الأرز الأبيض وكذا الإعتماد على الخبز الأبيض . وينتشر مرض البلاجرا نتيجة لنقص الثيامين وذلك في المناطق التي يعتمد أهلها على تناول الذرة في غذائهم ، وينتشر مرض الغدة الدرقية بسبب نقص أملاح اليود .

وتظهر أعراض سوء التغذية على بناء الجسم ووزنه حيث يقلان عن المستوى الطبيعي .

وقد أثبتت الأبحاث إزدیاد متوسط طول الأفراد ووزنهم في مناطق التغذية الجيدة عن مناطق التغذية السيئة بحوالى ٢٠ - ٣٠ ٪ .

أسباب أمراض سوء التغذية :

- ١ - الجهل بأسس التغذية السليمة ونقص الوعي بقواعد التغذية الصحيحة .
 - ٢ - إنتشار العادات الغذائية الخاطئة .
 - ٣ - عدم توفر القدر الكافى من الطعام وإنخفاض متوسط نصيب الفرد من المواد الغذائية .
- لذا فإنه توجد بعض الأمراض الناتجة عن سوء التغذية نذكر منها على سبيل المثال مايلي :-

السممنة :

تنتشر بعض حالات السممنة وزيادة الوزن بسبب الإفراط في تناول الطعام وخاصة

العناصر المولدة للطاقة وهى الكربوهيدرات والدهنيات - مع قلة الحركة .

وتؤدى السمنة إلى قلة النشاط الجسمانى عن المعتاد وكذلك تؤدى إلى بعض الأمراض وخاصة أمراض القلب وضعف العظام والقابلية لارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين الخ

الوقاية من السمنة :

إن الوقاية من السمنة وتلافى الأسباب المؤدية لها أسهل من علاجها الذى يحتاج إلى وقت كبير حتى يعود الجسم إلى وزنه المناسب دون ما أضرار .

ويجب أن تبدأ الوقاية من السمنة منذ الطفولة بالاعتود على تقديم التغذية الكاملة غير المبالغ فيها - ومراعاة تناول المواد المولدة للطاقة بالكميات التى تتناسب مع ماينذل من جهد ونشاط .

ولعلاج السمنة يجب تقليل محتوى الغذاء من مصادر الطاقة عن حاجة الجسم حتى يصل الوزن إلى المستوى المطلوب .

ويمكن حينئذ تعديل الغذاء بالصورة التى تمد حاجة الجسم بالطاقة المناسبة تماماً دون مازيادة حتى يحافظ الجسم على توازنه .

النحافة :

تنشأ النحافة ونقص الوزن عن المعدل المقبول لعدة أسباب منها :

★ عدم كفاية التغذية .

★ عدم إمتصاص الجسم للغذاء بدرجة كاملة .

★ وجود بعض الطفيليات أو الأمراض التى تتعارض مع هضم أو إمتصاص أو تمثيل الغذاء فى الجسم .

★ زيادة النشاط الجسمانى عما فى الغذاء من مواد الطاقة .

★ العادات الغذائية العائلية الخاطئة .

ولعلاج النحافة يجب زيادة المواد الدهنية والكربوهيدراتية بكمية أكثر ممايلزم النشاط الداخلى للجسم أو النشاط الجسمانى للإنسان .

كذلك زيادة كمية المواد البروتينية والفيتامينات والأملاح المعدنية ، هذا بالإضافة إلى الراحة قدر الإمكان وفتح الشهية مع مراعاة عدم الإفراط الزائد فى تناول الطعام .

حب الشباب :

يتعرض بعض الأشخاص للإصابة بحب الشباب وهو نوع من البثور والرؤوس السوداء تظهر على الوجه فى سن البلوغ وتزداد بالإفراط فى تناول المواد السكرية والدهنية مع وجود نقص فى فيتامين أ فى الغذاء حيث يؤثر على نعومة الجلد وليونته .

لذا ينصح بتناول الأغذية الغنية بفيتامين أ وهى الخضر الخضراء والصفراء والفواكه . وكلما زاد إحصار أو إصفرار لون الخضر أو الفاكهة دل ذلك على إحتوائها على نسبة كبيرة من هذا الفيتامين .

الإرهاق :

إن نقص السرعات الحرارية عن الاحتياجات يؤثر تأثيراً مباشراً وسريعاً على القوى الجسمانية ومقدرة الجسم على القيام بالمجهود العادى والشعور بالإرهاق . ويتناسب ذلك مع مقدار المجهود أو القصور فى السرعات الحرارية .

لذا يجب الإهتمام بإحتواء الغذاء على جميع المواد والعناصر المتوازنة وبالكمية المناسبة للسن والجنس ونوع المجهود والعمل مع الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ب المركب .

سقوط الشعر :

يتأثر الشعر كغيره من أجزاء الجسم بالصحة الجيدة للفرد والتغذية السليمة وتتضح علاقة الشعر بالغذاء إذا عرفنا أن الشعر يتكون من البروتين بكمية وافرة .

لذا يجب الإهتمام بالتغذية السليمة المحتوية على جميع العناصر الغذائية خاصة المواد البروتينية وفيتامين أ ، ب وكذلك الأغذية الغنية بالحديد واليود .

الأمراض التناسلية

الأمراض التناسلية هي الأمراض التي تنتقل من شخص لآخر عن طريق الإتصال الجنسي ، وهذه الأمراض كثيرة يذكر منها الزهري ، الميلاق ، القرحة الرخوية وغيرها من الأمراض .

أولاً : الزهري :

الزهري مرض تناسلي معد ، يتسبب عن عدوى بجرثومة حلزونية الشكل ومدة الحضانة لهذه الجرثومة هي المدة التي تفصل بين الإتصال الجنسي المعدى وظهور المرض وتبلغ عادة عشرون يوماً ولقماً تكون أقصر (عشرة أيام) أو أطول (من أربعين إلى تسعين يوماً) .

أعراض المرض :

الزهري مرض مزمن إذا لم يعالج وتختلف أعراضه باختلاف دور المرض وهو يمر عادة بثلاثة أنوار هي مراحل تطور المرض .

(١) دور الزهري الأول : أو دور القرحة ، والقرحة هي جرح صغير وحيد وردى يكاد يحفر الجلد ويرتكز على قاعدة متصلبة ، وتكون القرحة عادة غير مؤلمة وصغيرة إلى درجة أنها لا تلفت إنتباه المريض أو يهملها ، غير أن الجرثومة تتكاثر وتتفشي في العقد اللمفية المتواجدة في منطقة العدوى وهي ثنية الفخذ بالنسبة للقروح المتواجدة بجوار الأعضاء التناسلية وتتميز هذه العقد المصابة بكونها صلبة وغير مؤلمة .

ولأسباب تشريحية تكون القرحة مرئية بشكل أوضح لدى الرجل منه لدى المرأة حيث تظهر القرحة على جميع أجزاء القضيب ، أما عند المرأة فتظهر القرحة عادة على الشفرين الكبيرين ، على مستوى البظر أو الدهليز (بين البظر والشفرين الكبيرين) ويمكن كشفها بسهولة ، غير أن هناك احتمال بعدم رؤية القرحة إذا ظهرت في المهبل أو في عنق الرحم ، كما يمكن أن تكون القرحة شرجية أو مستقيمية لدى المرأة واللواطى السالب وقد لا تلفت النظر أو الإنتباه لكونها غير مؤلمة .

ويمكن أن تظهر القرحة على الشفة وفي البلعوم على إحدى اللوزتين وتصبحها في هذه الحالة عقد لنتية كبيرة تحت الأذن ، كما يمكن أن تظهر القرحة في أجزاء أخرى

من الجسم غير الأعضاء التناسلية مثل الأصبع لدى المعالجين للمصابين بالزهري أو على الثدي لدى المرضعات .

العلاج : يجب أن يعالج المريض فوراً بواسطة الطبيب .

(٢) **دور الزهري الثاني :** يتميز الدور الثاني بغزو جرثومة المرض للجلد والأغشية المخاطية ويبدأ بعد مرور ٤٥ يوماً على ظهور القرحة التي لم تعالج أو بعد مرور شهرين على العدوى ويظهر أول طفح بشكل بقع صغيرة مسطحة وردية اللون وغير مؤلمة على أى مكان من الجلد ، ويلاحظ أن هذه البقع لا تظهر عادة على الوجه ويصعب رؤيتها للذين يجهلون أعراض المرض وتبقى هذه البقع ظاهرة حوالى شهرين ثم تنخفض بدون ترك ندبات وراءها وتظهر إصابة الأغشية المخاطية عن طريق :

خناق أحمر ذو مظهر عادى ومصحوب بتضخم فى اللوزتين ويلاحظ عادة فى الحال ، حدوث التهاب فى الحنجرة وخشونة فى الصوت مصحوب ببحة فيه .

ظهور لطخات مخاطية أى تآكلات صغيرة حمراء اللون وغير مؤلمة على الأعضاء التناسلية والفم والشرج . ويمكن ألا تلتفت هذه الجروح التى تكون عادة شديدة العدوى إنتباه المريض ، فهى تختفى حتى بدون علاج خلال بضعة أشهر .

يتم الإنتقال إلى مرحلة الطفح الثانى تدريجياً ، وتظهر حول عنق النماء صغيرات السن بقع صغيرة بيضاء اللون تدعى « قِلادة فينوس » .

وخلال الطفح الثانى يتابع المرض تطوره وتظهر قروح جلدية جديدة شديدة العدوى على كافة الجسم وتجدر الإشارة إلى أن هناك أعراضاً أخرى تظهر على المصاب بالزهري مثل الشعور بالتعب والأرق والصداع وآلام فى كافة أنحاء الجسم وأحياناً حمى .

ونلاحظ هذه الأعراض بعد إندمال القرحة وقبل ظهور القروح الجلدية . وكل هذه العلامات تدل على إنتشار المرض فى الجسم فتصاب عندئذ الكليتان (ظهور زلال فى البول) بينما تندر إصابة الكبد والعظام والمفاصل والجهاز العصبى .

ويدوم الزهري مدة تتراوح بين ثلاثة أشهر وستين وفى بعض الأحيان يدوم الدور الثانى مدة أطول بسبب توقف تطوره بصورة مؤقتة ، نتيجة تناول جرعات غير كافية من المضادات الحيوية .

وتكون العدوى على أشدها فى هذا الدور إذ أن جميع أعراض المرض التى سبق ذكرها

تكون مصحوبة بكميات هائلة من اللولبيات .

(٣) دور الزهري الثالث : يتميز الدور الثالث للزهري بشمول التلف جميع أنحاء الجسم ، وتلاحظ في هذا الدور الأعراض التالية :

- ظهور دمل نازة على الجلد (الساقين) والأغشية المخاطية واللسان والأعضاء التناسلية بحجم الجوزة غير مؤلمة وذات لون أحمر ، ترتخي شيئاً فشيئاً إلى أن تتقيح . وقد تصاب العظام أيضاً خاصة عظام الوجه والجمجمة .
- إصابة القلب والأوعية الدموية يصحبها لهث وآلام صدرية وخفقات قلب وقصور تاجي ، وغالباً ما يصاب الشريان الأورطي .
- إصابة الجهاز العصبي ، وهي نادرة جداً وقد تتخذ شكلين :-

★ إصابة الحبال الشوكية التي توصل الإحساس ويعرف هذه الإصابة بالتابس الشوكي . وهي تظهر على شكل الام واخرة في البطن والأطراف واضطرابات في تحسس الحركات إذ يشق على المريض أن يمشي ويحافظ على توازنه في حالة إغماض عينيه . وتصاب المفاصل أيضاً (خاصة الركب) فتتضخم دون أن يكون هذا التضخم مضحوباً بالأم وتظهر قروح على أخمص القدم .

★ الشلل العام حيث يفقد المريض ذاكرته ويصاب بإضطرابات نفسية خطيرة وإضطرابات في النطق ويصاب أيضاً بجنون العظمة ويصبح غير مسئول عن أعماله .

الزهري عند المرأة الحامل والولد : تجتاز جرثومة الزهري المشيمة لدى المرأة الحامل المصابة بهذا المرض ، فتنتقل العدوى إعتباراً من شهر الحمل الرابع إلى الجنين وعندها تحدث وفاته ويحدث معها إجهاض عفوى أو يموت المولود أثناء عملية الولادة .

وإذا ما كتبت الحياة للمولود تكون بصدد الزهري الخلقي الذي يعرف بشكلين :-

- الزهري الخلقي الذي يظهر في وقت مبكر ، فيصاب عندئذ جلد المولود وعظامه وجهازه العصبي .
- الزهري الخلقي الذي يظهر في وقت متأخر أى إعتباراً من السابعة وتشبه أعراضه الدور الثالث من المرض .

تشخيص المرض : عند ظهور القرحة أو حتى بعد إتصال جنسى مشبوه يجب إستشارة الطبيب الذى يجرى الفحوص المخبرية التى تركز على دراسة فصل دم المريض ذلك أن جسم الإنسان يفرز جسيمات مضادة عندما تدخله جرثومة الزهري .

العلاج : تتم المعالجة تحت إشراف طبيب متخصص ، كما يجب مراقبة المريض بعد علاجه عن طريق الاختبارات المعملية .

الوقاية : تتم بالإبتعاد عن مصادر العدوى وبدعوة المخالطين للمصاب إلى إستشارة الطبيب .

ثانياً : السيلان :

السيلان مرض تناسلى ينشأ عن الإتصال الجنسى ويسببه جرثومة تسمى جرونوكوك ، وتتراوح مدة الحضانة بصورة عامة بين يومين وخمسة أيام بعد حدوث العلاقة الجنسية المعدية ، غير أن هناك حالات تتراوح فيها مدة الحضانة بين يوم واحد وثلاثين يوماً .

الأعراض : تختلف الأعراض بحسب مراحل المرض وجنس المريض :

(١) عند الرجل يبدأ المريض بشعور بحرقان عند التبول ثم يظهر السيلان من جراء التهاب الاحليل ، فيكون نضحاً فى البداية يتحول بعدها إلى سيلان حقيقى فيصبح غزير وذو لون أصفر ضارب إلى الخضرة ، وتبدو قومة الاحليل حمراء متورمة ، وتظهر عقد لنفاوية مؤلمة فى ثنايا الفخذين ، وهناك حالات يكون فيها السائل المفرز مائعاً خفيف الكثافة وغير مؤلم ، وهناك حالات أخرى يكون فيها هذا السائل مؤلماً محتويماً على الدم ومصحوباً بحمى .

(٢) عند المرأة : تكون الأعراض عند المرأة أقل وضوحاً منها لدى الرجل وتلتهب فى البداية ثلاثة من أعضائها التناسلية هى الاحليل والمهبل والفرج .

- يتمثل إلتهاب الاحليل بحاجة المرأة إلى التبول مرات عديدة فى اليوم وأحاسيسها بحرقان عند إطلاق البول .

- يكون إلتهاب المهبل مصحوباً بالاضطرابات السابقة أو غير مصحوب بها ، ويتميز بسيلان ذو لون أصفر ضارب إلى الخضرة وآلام خلال العلاقات الجنسية .

- يتمثل إلتهاب الفرج بإحمرار وورم وآلام فى الشفرين الكبيرين والصغيرين .

وفي معظم الحالات لا تظهر على المرأة المصابة بالميلان أية دلالة على إصابتها به ولا يمكن تشخيص هذا المرض إلا عن طريق البحث المنهجي عن الجرثومة بعد معرفة أن شريكها قد أصيب به . وهذا الأمر يزيد من خطر عدوى المخالطين .

المضاعفات :

تحدث مضاعفات عند تأخر علاج المصاب بالميلان عن طريق المضادات الحيوية وتحت إشراف الطبيب المتخصص .

(١) المضاعفات عند الرجل : تظهر بالأشكال التالية :

- التهاب البروستاتا وهي تتمثل بثقل مستقيمي وآلام عند التبرز وإرتفاع في حرارة الجسم ويصبح الإنتهاب مزمناً إذا لم يعالج كما قد يظهر دمل على البروستاتا .
- التهاب البربخ والخصية ويتمثل بتمدد الجلد المحيط بالخصية وإحمراره وبتضخم الخصية والشعور بآلام فيها وإرتفاع في درجة حرارة الجسم ، ويصاب المريض بالعقم الدائم إذا تأخر علاجه وإذا شمل الإنتهاب جانبي الخصية .

(٢) المضاعفات عند المرأة : تظهر بالأشكال التالية :

- التهاب الغدد المتواجدة على جانبي الأكليل وحدوث آلام عند التبول .
- التهاب غدد برثولان فتتورم وتصبح حمراء اللون مؤلماً .
- التهاب المثانة فيصبح البول عكراً كما يصبح إطلاقه مؤلماً .
- التهاب قناتي فالوب الذي يستدل على وجوده إما عن طريق ظهور الحمى والتقيؤ وأعراض التهاب الزائدة الدودية ، وإما عن طريق آلام خفيفة أو عدم إنتظام الحيض ، وفي بعض الأحيان لا يمكن معرفة الإنتهاب إلا بعد إكتشاف حمل خارج الرحم أو الحصول على نتائج فحوص طبية تثبت وجود العقم .

(٣) المضاعفات المشتركة بين الرجل والمرأة : وتشمل الإنتهابات التالية :

- التهاب الملتحمة وينتج عن لمس المصاب بالميلان لجفونه .
- التهاب المفاصل فتتورم مفاصل اليدين والرجلين والمعصمين والركبتين ويكون الورم مصحوباً بآلام .
- التهاب الجلد ويصيب المرأة خاصة فتنابها حمى وتظهر بقع صغيرة حمراء بجوار مفاصلها ماتلبث أن تنتفخ وتمتلئ قيحاً .

الحمل

الإخصاب

يحدث الإخصاب بعد دخول الحيوانات المنوية إلى المهبل عن طريق الجماع بين الذكر والأنثى في وقت الإباضة أو في وقت قريب منه . حيث تسبح الحيوانات المنوية لتصل عنق الرحم ثم تدخل الرحم وتصدر منه إلى قناة المبيض بفضل حركتها الذاتية بالإضافة إلى التقلصات العضلية لجدران الأعضاء التي تمر عبرها . وتجدر الإشارة إلى أن أغلب الحيوانات المنوية تموت خلال رحلتها إلى قناة المبيض ولا تصل إلى هذه القناة إلا عدد قليل منها . ويتم الإخصاب في القناة المذكورة بإندماج حيوان منوى واحد ببويضة حية ناضجة .

وإنه من المعتاد أن تنضج بويضة واحدة فقط كل شهر بالرغم من وجود مبيضين اثنين ، وذلك أن واحد منهما فقط يكون البويضة الناضجة في الشهر . وعندما يدخل الحيوان المنوى البويضة يفصل ذيله خارجها وتنسج البويضة حولها شبكة متينة حتى لا ينفذ إليها حيوان منوى آخر ثم تندمج مكونات نواة الحيوان المنوى مع نواة البويضة ويصبحان بويضة ملقحة وبعد ذلك تتابع البويضة الملقحة طريقها إلى الرحم ، وتستغرق هذه الرحلة من القمع إلى الرحم ثلاثة أيام .

كيف تتكون التوائم

تمثل التوائم نسبة ٢,٠ ٪ من مجمل الولادات وهناك نوعان منها التوائم المتماثلة والتوائم غير المتماثلة .

(أ) التوائم المتماثلة : وتنشأ عن بويضة واحدة أخصبت بحيوان منوى واحد إلا أنها في بدء إنقسامها انفصلت إلى قسمين ونما كل قسم مكوناً جنيناً مستقلاً وتتصل هذه الأجنة عندئذ بمشيمة واحدة . وفي هذه الحالة يكون التوأمان من جنس واحد أى إما ذكوراً أو إناثاً ، كما يكونان متشابهان في كل صفاتهما الوراثية إلا أنهما قد يختلفان في الصفات ذات الصلة بالبيئة كالذكاء والوزن الخ .

(ب) التوائم غير المتماثلة : تنشأ عن بويضتين أخصبت كل منهما بحيوان منوى مستقل ، فينمو جنينان مستقلان عن بعضهما تمام الاستقلال إذ يكون لكل منهما

مشيمة خاصة به وفي هذه الحالة يمكن أن يكون الجنينان من جنس واحد أو من جنسين مختلفين وتختلف صفاتهما الوراثية أيضاً كما يلاحظ ذلك بين الأخوة الأشقاء .

الحمل في شهوره المختلفة وبعض أعراضه :

الحمل هو وظيفة طبيعية في المرأة تبدأ من وقت إخصاب البويضة ثم تعلقها بالجهاز التناسلي ونموها به حتى تخرج من الجسم سواء بالولادة المكتملة أو بالإجهاض أو غير ذلك .

وتبلغ مدة الحمل حوالي ٢٨٠ يوماً أو أربعين اسبوعاً ويكون الجنين قابلاً للحياة المستقبلية ابتداء من الأسبوع الثامن والعشرين من الحمل ، ولكن في الواقع أن فرصته في الحياة تكون أقل وكلما تقدمت مدة الحمل كانت فرصته في الحياة أكبر .

ظواهر الحمل والتغيرات التي تصاحب الحمل :

(١) إنقطاع الطمث : ينقطع الطمث من بدء الحمل ويستمر حتى الوضع .

(٢) الغثيان والقيء : ويحدث في معظم الحوامل من الأسبوع السادس إلى الأسبوع الثاني عشر أو أكثر وتكون الحامل البكرية أكثر عرضة من متكررات الحمل وتحدث هذه الأعراض في أي وقت من النهار وبخاصة في الصباح ، وقد يتكرر عدة مرات في اليوم الواحد ، أما شهية الحامل للأكل فقد لا تتأثر مطلقاً ومن النادر أن تضطرب التغذية العامة لها فالوزن يزداد تدريجياً والجنين ينمو طبيعياً وبين فترات القيء تشعر الحامل أنها في صحة جيدة .

أما إذا زاد القيء وتكرر وتبعه نقص في الوزن وتأثرت حالة الحامل العامة فيجب عرضها على الطبيب فوراً إذ أن القيء الشديد أثناء الحمل يعد أحد مظاهر تسعم الحمل .

(٣) الوحم : قد تشعر الحامل في أوائل الحمل بميل إلى بعض أصناف معينة من الطعام أو الشراب كما أنها قد تزهد بعض أصناف أخرى منه ، ويرجع ذلك إلى اضطرابات الجهاز العصبي وقد يتعدى هذا حاسة الذوق وتتأثر حواس أخرى مثل حاسة الشم أو النظر فتبغض الحامل بعض الألوان أو شم بعض الروائح .

وفي معظم الأحوال يمكن التغلب على ذلك بقوة الإرادة والوحم ليس له تأثير

ينكر على نمو الجنين أو الولادة .

(٤) بروز البطن : ينشأ بروز البطن تبعاً لكبر حجم الرحم ، وأول بروز للبطن فوق العانة يظهر حوالى الأسبوع الثانى عشر ويأخذ فى الزيادة إلى الأسبوع السادس والثلاثين ثم يقل نوعاً لإتحشار رأس الجنين وبخاصة فى البكرية .

وفى نهاية الحمل تشعر الحامل بسرعة التعب بعد أى مجهود كما أن كبر حجم البطن يحد من نشاطها الجسمانى مسبباً عماً فى التنفس ، ولكن هذا لا يعارض مع صحتها العامة .

وبإزدياد حجم البطن قد يتمدد الجلد لدرجة تسبب بعض التمزقات الداخلية فى أنسجته مسببة علامات مميزة فى الحوامل - تظهر على شكل خطوط حمراء على جوانب البطن والتدين وقد تبقى هذه الخطوط بصفة مستديمة بعد الولادة وإن كان لونها يفقد حمرة وتصبح على شكل خطوط بيضاء .

(٥) تهيج المثانة : بسبب ضغط الرحم على المثانة تشعر الحامل بكثرة الرغبة فى التبول - وفى النصف الثانى من الحمل يرتفع الرحم فى تجويف البطن فيعود التبول إلى حالته الطبيعية .

(٦) الرحم : بطراً على الرحم تغيير شامل فيتغير شكله ووضعه وإتجاهه ويزيد وزنه ويكبر حجمه - ويتقدم الحمل يرتفع قاع الرحم حتى يمكن الإحساس به ويمكن تقدير مدة الحمل حسب هذا الإرتفاع وفى نهاية الأسبوع الثامن يكون حجم الرحم فى حجم البيضة (الأوزه) وفى نهاية الأسبوع الثانى عشر يكون حجم الرحم فى حجم البرتقالة الكبيرة ويبدأ ظهور الرحم بمحازاة عظم العانة .

وفى نهاية الأسبوع السادس عشر يكون قاع الرحم فى منتصف المسافة بين السرة والعانة ، وفى نهاية الأسبوع العشرين يكون الرحم قيد أصبعين تحت السرة . وفى نهاية الأسبوع الرابع والعشرين يكون قاع الرحم فوق السرة مباشرة . وفى نهاية الأسبوع الثامن والعشرين يكون قاع الرحم فى الثلث فى المسافة بين السرة والنتوء الخنجرى .

وفى نهاية الأسبوع السادس والثلاثين يرتفع قاع الرحم إلى النتوء الخنجرى . وفى الأسابيع الأربعة الأخيرة للحمل ينزل الرحم ويكون قاعه قيد إصبعين تحت النتوء الخنجرى .

(٧) **على الرحم :** لا يدخل عنق الرحم فى التضخم الذى يحدث بجسمه أثناء الحمل ولكن تزداد الدورة الدموية فيه فىصبح ليناً وتبدأ تلك الليونة إبتداء من الإسبوع السادس حول فتحة العنق الخارجية ثم تنتشر بالتدريج داخل أنسجته وتصبح كاملة فى نهاية الشهر السادس وهذه الظاهرة تعد من العلامات المميزة للحمل إذ تكون صلابة عنق الرحم قبل الحمل كملرف الأنف أما أثناء الحمل فىصبح فى ليونة الشفة .

(٨) **الفرج والمهبل :** تظهر فىهما نفس الليونة خصوصاً فى المهبل بسبب نشاط الدورة الدموية فىهما بعد الشهر السادس يسبب إحتقان الفرج لوناً خفيفاً مميزاً . كما تظهر فى متكررات الولادة أورده سطحية متسعة قد تتحول إلى دوالى وليس لتلك الظواهر أى أهمية مرضية حيث أنها تختفى سريعاً أثناء النفاس .

(٩) **الثدى :** تحدث تغيرات فى الثدي أثناء الحمل وتبدأ من الإسبوع الثانى أو الثالث إذ تشعر الحامل فى الإسبوع الثانى بتنميل بحلمة الثدي . وفى الشهر الثالث تشعر بإمتلاء الثدي ويكون هذا مصحوباً بكبر فعلى فى حجمه ويصير أكثر إستدارة وصلابة وتظهر أوردة زرقاء تحت جلده . وفى الشهر الثالث يغمق لون الهالة المحيطة بالحلمة وتظهر عليها حبات صغيرة يتراوح عددها بين ١٥ - ٢٠ حبيبة وتسمى بحبيبات مونتجومرى - وفى الشهر الرابع يبدأ الثدي بإفراز سائل أصفر يسمى الكولسترم وقد يجف بعض هذا السائل على الحلمة مسبباً قشرة رقيقة تشبه الردة .

وباستمرار الحمل تظهر هالة ثانية حول الهالة الأولى كما تظهر فى جلد الثدي خطوط حمراء لامعة تبدأ من الهالة الأصلية ثم تنتشر على باقى الثدي وسببها كبر الثدي السريع وتمدد جلده .

(١٠) **الحالة النفسية :** للحمل تأثير ظاهر على الجهاز العصبى والحالة النفسية للحامل فقد تصبح الحامل سريعة التأثر وربما تعتربها فترات من الإنقباض النفسى لأسباب نافهة ويكون الدافع لذلك هو القلق أو الخوف من الولادة .

العناية بالأُم خلال فترة الحمل :

بمجرد حدوث الحمل يصبح من الواجب على الحامل أن تتخذ الوسائل الفعالة لجعل حملها ووضعها يتمان بسلام ويشمل ذلك نوعين من العناية :

(١) **العناية الطبية :** حيث يجب أن تعرض الحامل نفسها على الطبيب المختص أو أحد

مراكز رعاية الطفل على فترات منتظمة - ويكفى زيارة واحدة مرة كل شهر حتى الشهر السابع ، ثم مرتين فى الشهر حتى موعد الولادة وذلك لإجراء الفحوص التالية :

- فحص الدم عند أول زيارة لمعرفة فصيلة الدم ، والتأكد من عدم إصابة الأم بالأنيميا ، وأيضاً للتأكد من عدم الإصابة بالمرض مثل الزهري .
 - فحص البول : ويتم فى كل مرة أثناء زيارة الطبيب للتأكد من سلامة الكليتين وخلو البول من السكر والزلال .
 - قياس ضغط الدم والكشف على القلب فى كل زيارة .
 - فحص الحوض وقياسه لمعرفة ماإذا كانت الولادة سهلة أم عسرة .
 - التأكد من وضع الجنين داخل الرحم .
 - وزن الحامل فى كل زيارة لأن السمنة المفرطة للحامل تؤدى إلى مضخامة الجنين وضعف عضلات البطن .
- هذا فضلاً عن الإرشادات الصحية التى يسديها الطبيب للأم من حيث الغذاء الصحى المناسب والرياضة وعدم تعاطى أى أدوية بدون إستشارة الطبيب

(٢) العناية الصحية : وتقوم بها الحامل بنفسها وتتضمن :

- الراحة الفكرية والنفسية حيث يجب أن يكون الجو الذى تعيش فيه الحامل مشبعاً بالسعادة والإنشراح وتجنب المواقف التى تؤثر على نفسيته .
- الراحة الجسمية والرياضة البدنية حيث يلزم ألا تقوم الحامل بأى عمل مجهد ومزاولة بعض التمرينات الرياضية لأنها تقوى عضلات البطن وتمنع السمنة وتساعد على تجنب الإمساك كما أن المشى أثناء الشهور الأخيرة من الحمل يساعد على سهولة عملية الولادة .
- الاهتمام بالنظافة الشخصية .
- الاهتمام بالنظافة ويفضل الاستحمام بالماء الفاتر لأن الماء الساخن والبارد يسبب إضطراباً فى الدورة الدموية - ويكون الاستحمام فى أى وقت بشرط أن يكون بعد تناول الطعام بساعتين على الأقل .
- إختيار الأطعمة السهلة الهضم القليلة الدسم ويجب أن يشمل غذاء الحامل جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم وهى المواد البروتينية والكربوهيدراتية

والدهون والأملاح المعدنية والفيتامينات كما يراعى شرب كمية وافرة من اللبن .

- العناية بالتدبير أثناء الحمل بغرض إعدادهما للرضاعة فى الأشهر الثلاثة الأخيرة للحمل ويجب ألا يكون هناك ضغط على الثديين والحلمتين .

نمو الجنين وتطوره داخل الرحم :

بمجرد حدوث الحمل يغلق الرحم على البويضة الملقحة وتبدأ هذه الخلية فى النمو وتحتوى على جميع الخواص التى يرثها الطفل ويحيط بالجنين داخل الرحم سائل رائق وكيس رقيق . ويصل بين الجنين والأم حبل يعرف بالحبل السرى يحوى الأوعية الدموية اللازمة لهذا الإتصال وينتهى أحد طرفى الحبل السرى ببطن الجنين عند المرأة بينما يتصل طرفه الآخر بعضو إسفنجى يسمى المشيمة أو الخلاص ويحمل الحبل السرى مايلزم من الغذاء إلى الجنين من دم الأم . وبذلك فإن الأم تكفل الجنين طوال شهور الحمل . فمن حرارة جسمها يستمد الدفء ومن دمها يحصل على الغذاء .

ويأخذ الجنين فى الرحم وضعا خاصا فيكون ظهره مقوساً ورأسه منتثياً على بطنه وفخذه منتثيان ويكون الرأس لأسفل والمقعدة لأعلى وأحياناً يجيء الطفل بمقعده أو بجانبه وحينئذ يسبب عسراً فى الولادة .

تشوهات الجنين : قد تحدث بعض التشوهات فى الجنين للأسباب الآتية :

- ★ إصابة الأم بالحصبة الألمانية خصوصاً فى الشهرين الأولين للحمل .
- ★ إصابة أحد الوالدين أو كلاهما بأمراض الزهري أو السيلان .
- ★ نقص شديد فى بعض عناصر الغذاء الأساسية فى طعام الأم .
- ★ تعرض الأم للإشعاع (الأشعة) أثناء الحمل .
- ★ تناول الأم لبعض العقاقير التى تحدث تغيرات فى التركيب الكيماوى لدمها مما يعرض الجنين للتشوهات .
- ★ إدمان أحد الوالدين أو كلاهما للمشروبات الكحولية .

غذاء الجنين قبل الولادة :

يعتمد الجنين في نموه وتطوره داخل الرحم لمدة تسعة أشهر على العناصر الغذائية التي تصله عن طريق دم الأم وهذه العناصر هي التي تبني عظام الجنين وعضلاته وأعصابه وغير ذلك من أنسجة جسمه ويتوقف هذا البناء على نوع الغذاء الذي تتناوله الأم وإشتماله على العناصر اللازمة لهذا البناء ، ونوع الغذاء وكميته أمران هامين بالنسبة لكمية الغذاء قد تكون قليلة لدرجة أن الطفل يولد ضعيف الجسم نحيلاً تبدو عليه علامات الضعف والهزال في مظهره وحتى في بكاؤه .

وقد يكون الغذاء كافياً من حيث الكمية وإنما ينقصه بعض العناصر الضرورية اللازمة للبناء فالكالسيوم مثلاً لازم لبناء عظام الجنين وأسنان الطفل فيما بعد ، ونقصه يسبب مرض الكساح بعد ذلك وفي هذه قد يأتي الطفل وقت الولادة سميماً لا يظهر عليه ما ينقصه من عناصر غذائية ويراه الناس طفلاً طبيعياً من حيث الشكل ولكن أمراض ضعف العظام وقلة القدرة على مقاومة الأمراض لا تلبث أن تظهر في الشهور التالية .

كما أن بناء الجهاز العصبي الذي يصل بين كل حركة وكل نشاط في الجسم يتم والطفل مازال جنيناً في رحم الأم . وكذلك كان من المهم أن تحصل الأنسجة العصبية قبل غيرها من أجزاء الجسم على المواد الكافية لبنائها ، فإذا كان هناك نقص في دم الأم الذي يأخذ منه الطفل غذائه فإن الخلايا العصبية له تتأثر بهذا النقص .

وجدير بالذكر أن الحالة العصبية والنفسية التي تكون فيها الأم أثناء الحمل تؤثر على قابليتها للأكل وب قدرتها على الهضم والاستفادة من الغذاء لدرجة أن الجنين ربما لا يحصل على الغذاء الصحيح حتى ولو توفر للأم الغذاء الكامل فليمت العبرة بما تأكله الأم من حيث كمية الغذاء ونوعه فقط ولكن الحالة النفسية للأم وهدهو أعصابها وقت تناول الطعام أمر هام يؤثر على إستفادتها من هذا الطعام وبالتالي إستفادة الجنين .

نقاط يجب مراعاتها في غذاء الحامل :

- ١ - تجنب الإفراط في أكل المواد الدهنية والنشوية وخاصة الوصفات البلدية كالمفتقة وغيرها من الأغذية التي تؤدي إلى السمنة والترهل في الجسم والتي يتسبب عنها ضرر للأم والطفل .
- ٢ - الإكثار من تناول الخضروات لكثرة ما بها من أملاح وفيتامينات لازمة لها ولجنينها .
- ٣ - شرب الماء بكثرة بين مواعيد الأكل - الإقلال منه أثناء الطعام حيث أن شرب الماء

مفيد لمنع ما يتعرض له الحامل من الإمساك .

٤ - عدم الإسراف فى شرب القهوة أو الشاي والمشروبات المحتوية على الكولا أو المنبهات عموماً إذ يؤدى ذلك إلى الأرق وإرتفاع ضغط الدم وهما أمران تتعرض لهما الحامل كثيراً كما أن الإسراف فى التدخين قد يؤذى أسنانها أو رنتيها .

٥ - الإمتناع عن تناول التوابل والبهارات والمخللات .

٦ - تجنب الأطعمة المملحة كالفسيح والطرشى وخصوصاً فى النصف الثانى من أشهر الحمل لأن الإكثار من الملح يعرضها لتورم الأنسجة ولاسيما أنسجة القدمين والساقين .

٧ - البعد عن الأكل المسبك وإدراك أن الأطعمة المسلوقة أسهل هضماً من الأطعمة المحمرة أو المقلىة - مما يساعد الجهاز الهضمى على العمل وتلافى الإمساك أو الإنتفاخ .

الغذاء فى فترة الوحى : حوالى ٥٠ ٪ من الحوامل يشعرن بالغثيان (الغممان) والقيء وفقد الشهية خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل ، أحياناً فى الصباح وأحياناً فى المساء ، وقد يكون القيء مرة أو مرتين فى اليوم فى أغلب الحالات وقد يكون أكثر من ذلك ونتيجة لذلك تضطرب التغذية وقد يتناقص وزن الحامل وتظهر عليها آثار إفتقارها إلى الفيتامينات وتجف أنسجة جسمها لأن كثرة القيء تحرمها من مقدار كبير من الماء الذى تشربه .

والتغذية فى فترة القيء يجب أن تكون فى وجبات صغيرة متعددة كل ساعتين أو ثلاثة لأن شدة إمتلاء المعدة يشجع على القيء ، والأطعمة الدهنية غير مستحبة فى هذه الفترة لأنها تساعد على القيء وعلى ذلك فيقتصر على الأغذية البروتينية والنشوية والخضر والفاكهة ، وتفضل الوجبات الجافة لأن كثرة السوائل فى الطعام تعرض على القيء ولكن على الحامل أن تكثر من شرب الماء والسوائل السكرية فى غير أوقات الطعام .

والقيء فى الصباح الباكر يعترى الحامل بمجرد قيامها من الفراش ومعدتها خالية ، ولو أنها تناولت شيئاً من الطعام الجاف قبل مغادرة الفراش فإن ذلك قد يفيد كثيراً فى منع قيء الصباح الباكر .

نماذج لوجبات غذاء للحامل (حسب الحالة الاقتصادية)

النموذج الأول

إفطار : كوب من اللبن الحليب مع السكر (٢ قالب سكر) - طبق متوسط فول مدمس
بالزيت والليمون (٥٠ جرام) - بيضة مسلوقة - رغيف عيش بلدى (١٤٠
جرام) .

غذاء : قطعة متوسطة من اللحم ١٠٠ جرام - خضار مطبوخ طبق متوسط ٢٥٠
جرام - سلطة خضراء (طماطم - خيار - جرجير) ١٥٠ جرام - برتقالة أو ٢
جواقة صغيرة أو حسب فاكهة الموسم - خبز بلدى (رغيف) .

عشاء : كوب لبن حليب بالسكر - قطعة متوسطة من الجبن القريش ١٠٠ جرام - سلطة
خضراء (طبق صغير) - نصف رغيف عيش بلدى .

النموذج الثانى

إفطار : كوب لبن حليب مع السكر - طبق متوسط فول مدمس بالزيت - رغيف عيش
بلدى .

غذاء : طبق كبير بقول مطبوخة ٨٠ جرام مثل اللوبيا أو الفاصوليا أو العدس - طبق
متوسط أرز (١٠٠ جرام أرز جاف) - سلطة خضراء (طبق متوسط) -
خبز بلدى (رغيف) - فاكهة .

عشاء : كوب لبن حليب بالسكر - بيضة مسلوقة - جبنة قريش (قطعة متوسطة) -
خيار (واحدة متوسطة) - نصف رغيف خبز بلدى .

النموذج الثالث

إفطار : كوب لبن حليب مع السكر - فول مدمس بالزيت (طبق متوسط) - رغيف
بلدى .

غذاء : طبق كبير كشرى (٥٠ جرام أرز جاف + ٥٠ جرام عدس جاف) - سلطة

خضراء (طبق متوسط) - ٢ بيضة مسلوقة - رغيف خبز بلدى .

عشاء : لبن زبادى (كوب) ٢٥٠ جرام - عمل اسود (٣ فنجان قهوة) + طحينية
(ملعقة شورية) - نصف رغيف بلدى .

العناية بالطفل بعد الولادة

الطفل وهو فى بطن أمه يتمتع بدرجة حرارة ثابتة مستقرة يستمدّها من أمه ويصل إليه غذاؤه دون أى تعب ، وبعد الولادة يصبح مضطراً إلى بذل عدة جهود لم يكن يعرفها من قبل ، فعليه أن يتنفس ليماً رثيته بالهواء وأن يمصّ غذاءه بفمه ، وأن يبيكى ليعبر عن حاجاته وأوجاعه وأصبحت له فوق ذلك حاجات متنوعة على الأم أن تلبّيها فى أوقاتها ، كما عليها أن تقوم بكل ما فى طاقتها لوقايته من الأمراض والالتهابات وعدم تعرضه لأى عدوى .

لذا فعليها أن توجه اهتمامها إلى :

- الحرص على نظافتها ونظافة مولودها ، وأيضاً الحجرة التى ينامان بها وكذلك الفراش والملبس منعاً لأى عدوى قد تصيبهما .
- منع زيارة أى مريض بمرض معد مثل الزكام أو الحمى من زيارة الأم والمولود .
- تنظيف حلمتى الثديين دائماً بالماء الفاتر والصابون قبل إرضاع طفلها .
- العناية بعينى المولود منذ أول وهلة بعد الولادة بغسلهما ، وعند غسل عيني المولود يجب إتخاذ أقصى وسائل التعقيم بغسل الأيدي جيداً وإستعمال قطعة من القماش المعقم المغمور فى محلول البوريك ثم وضع نقطتين من نترات الفضة بنسبة تركيز ١٪ للمحافظة على عيني المولود من التعرض للرمد الصديدي .
- تغسل العينين كل صباح مع الوجه بالماء والصابون الجيد .
- المحافظة على عيني الطفل من الأضواء المبهرة .
- العناية بالحبل السرى ، ان إهمال العناية بالحبل السرى قد يؤدى إلى دخول الميكروبات إلى جسم الطفل لذا يجب التأكد من عدم وضع أى مواد غير معقمة على الحبل السرى .
- وتتم العناية بالحبل السرى بوضع قطعة من « اللنت » المعقم مقطوعة من أحد الأطراف إلى الوسط حيث توضع على بطن الطفل ويمر الحبل السرى من الفتحة وتطوى فى إتجاه أفقى ثم تطوى فى إتجاه عمودى ويثبت بواسطة حزام البطن . تغير هذه القطعة يومياً بأخرى معقمة دون إستعمال أى محلول من المحاليل .

وإذا ملاحظنا الحبل المرى يومياً فنجد أنه يضمّر رويداً إلى أن يسقط بين اليوم الثالث والسادس ، وغالباً يسقط في اليوم الخامس . وإذا تأخر سقوطه فيجب عدم شد الحبل المرى لفصله لأن ذلك يؤدي إلى نزيف شديد قد لاتحمد عقباه .

- العناية بشدى المولود ، قد ينتفخ شدى المولود ولذا كان أو بنتاً بسبب وجود اللبن فيهما . فيجب عدم عصر الشدى حتى لايسبب التهاب أو تقيح بهما وسرعان مايزول عنهما الإنتفاخ .

- حمام الطفل ، يتم الحمام الأول بعد الولادة مباشرة ويفضل تأجيل الحمام الثاني للطفل إلى مابعد سقوط المرة حتى لاتتلوث .

وأفضل وقت للقيام بالحمام للطفل يكون قبل الظهر وقبل موعد الرضاعة . ويمكن تأجيله للمساء قبل النوم وخاصة في الأطفال العصبيين .

- العناية بمخارج الطفل ، تستخدم الكافولة المصنوعة من القماش القطنى والمثبت في وسطها قطعة من قماش البشكير بحيث تغطى الاليتين والأعضاء التناسلية كي تمتص البول والبراز .

ويجب تغيير الكافولة الملوثة أو المستعملة قبل الرضاعة وكلما دعت الحاجة إلى ذلك ولاسيما في الليل حتى لاتبقى فترة طويلة على جسد الطفل . ووضعها في إناء به ماء حيث تجمع وتغسل يومياً باستعمال الصابون العادى ثم تغلى جيداً بميشور الصابون مع ملاحظة عدم وضع أى مواد كيميائية لتبييضها مثل البوتاس ثم شطفها بالماء الصافى عدة مرات لإزالة آثار الصابون ثم تنشر في الشمس .

نظافة الاليتين ، عند نزاع الكافولة الملوثة يجب عدم استعمالها في تنظيف المكان وإزالة البراز عن الجلد وإنما تستعمل قطعة من القماش أو القطن مبللة بالماء لمسح العجان من الأمام إلى الخلف وخصوصاً بالنسبة للبنات لأن العكس يلوث الفتحات الأمامية وقد يؤدي إلى التهابها ، وبعد ذلك يتم تجفيف المكان وتعرض مؤخره الطفل للهواء وقتاً قصيراً والمسح بقطعة من القطن مبللة بزيت الزيتون ، وننصح بعدم استعمال البودرة قبل وضع الكافولة الجافة .

تغذية الأم بعد الولادة :

كما سبق أن أشرنا إلى أن طعام الأم أثناء الحمل مهم جداً لها ولجنينها وهو في بطنها حيث يتغذى مما يحمله دم الأم إليه عن طريق الحبل المرى .

أما وقد خرج المولود إلى الحياة فأصبحت تغذيته من اللبن الذي يتغذى منه من ثدى الأم فإذا كان هذا هو المعروف فيجب العناية بإختيار الغذاء المليم للأم والطفل خاصة عقب الولادة حتى يتم تعويض ما فقدته الأم من دمها ويعيد إليها عافيتها ويتر اللبن من ثدييها . وجرت العادة على تزويد الوالدة النساء ببعض الأطعمة الخاصة كاللحاج والشورية وهو غذاء يحتوى على البروتين الذى نحتاج الأم إلى كمية كبيرة منه خاصة فى هذه الفترة وكذلك اللبن ومشقاته والحبوب كالقول والعص وبالإضافة إلى هذه الأنواع يجب إعطاء النساء بعض الأطعمة الأخرى الغنية بمادة الحديد كالبيض وكبد الحيوان والخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة كالسبانخ والسلق والملوخية .

غذاء الطفل :

تغذية المولود فى الأيام الأولى بعد الولادة :

الرضاعة الطبيعية

تبدأ الغدد اللبنية بالإفراز بعد الولادة مباشرة بفعل الهرمونات المختلفة لتنشيط الغدد اللبنية وإنقباض فى قنوات الحليب فيندفع فى إتجاه الحلمة ليصل إلى فم الرضيع واللبن الذى يفرز فى اليومين الأولين يختلف عن اللبن العادى اذ يكون غنياً بالبروتين وقليل بالدهون ويعمل بالإضافة إلى تغذية الطفل على تنظيف الأمعاء ووقايتها من الجراثيم ، لذا ننصح بأن يبدأ إرضاع المولود بعد الوضع بفترة بسيطة وفى نفس يوم الولادة من ثدى الأم .

وتجدر الإشارة إلى أن لبن الأم يمد الطفل بغذاء غنى فهو يحتوى على البروتينات والدهون والكربوهيدرات ولكن ينقصه الحديد وفيتامينات س ، لذا يعطى الطفل بعد مرور الشهر الأول على ولادته وإبتداء من الشهر الثالث غذاء إضافياً مثل عصير البرتقال كمصدر لفيتامين (س) وزيت كبد السمك كمصدر لفيتامين (د) من الشهر الرابع يعطى الطفل اللحم كمصدر للحديد .

ولكمية اللبن التى تفرز خلال ٢٤ ساعة علاقة بنمو الغدد وصحة الأم وحاجات الطفل والمجهود الذى يبذله لإمتصاصه . وتزايد هذه الكمية تدريجياً من ٦٠٠ جرام خلال الشهرين الأولين إلى ٧٠٠ جرام فى الشهرين الثالث والرابع ويمكن أن تبلغ حوالى ٢٠٠٠ جرام .

ويلعب الإرضاع دوراً هاماً فى مجال تغذية الرضيع وتوثيق العلاقة بين الرضيع وأمه وأيضاً فى إرجاع الاعضاء الموجودة فى حوض الأم إلى حالتها الطبيعية فى أسرع وقت

ممکن .

ويجب خلال مدة الرضاعة مراعاة النظافة التامة للثدى الأم وغسل الحلمتين بماء دافئ ومعقم قبل الإرضاع وآلا تعرض الثدي للتلوث والالتهاب مما قد يسبب أمراضاً خطيرة للطفل .

مميزات الرضاعة من ثدى الأم :

- إن عملية مص الطفل للثدى أمه تساعد الرحم على العودة إلى حجمه الطبيعي بسرعة أكبر .
- إن رضاعة الثدي تخفض احتمال حدوث الحمل عند المرأة والسبب في ذلك يرجع إلى أن التبويض يكون أقل مع الرضاعة من الثدي ، وأن السيدة التي لاتحيض مدة الرضاعة لا يحدث لها تبويض ولكن عندما تبدأ في الطمث فانه يحدث لها دورة تبويضية ويمكن أن يحدث الحمل في هذه الفترة قبل حدوث الطمث أثناء نزول البويضة .
- احتمال الإصابة بسرطان الثدي أقل بين الأمهات المرضعات عنها بين غير المرضعات .
- الرضاعة من الأم أسهل وأبسط حيث أن لبن الأم لا يحتاج إلى تحضير أو تدفئة بل هو موجود معقم وجاهز للتغاطى .
- لبن الأم لا يكلف الأسرة أى أعباء مادية .
- يحدث أحيانا أن يكون إفراز اللبن خفيفاً في الأيام الأولى للرضاعة بحيث لا يكفي حاجة الطفل ، وهذا لايعنى أن تلجأ الأم إلى الرضاعة الصناعية فوراً بل يجب عليها التريث قليلاً وإعطائه الثديين في كل رضعة وإذا إستمر اللبن غير كاف فيمكن في هذه الحالة إعطاء الطفل بعض الرضعات بلبن خارجي للمساعدة في تغذيته ، ويرجع عدم كفاية لبن الأم إلى عدة أسباب فلما أن تكون صحتها ضعيفة ، أو يكون ضعف الطفل وعدم قدرته على إمتصاص كل ما في ثدى الأم هو السبب في قلة إفراز اللبن .
- موانع الرضاعة من الثدي : تمنع الرضاعة من الثدي في بعض الحالات المرضية التي قد تصيب الأم أو الطفل ومن أهمها :
 - أمراض القلب أو الكلى المزمن أو الدرن .
 - الأمراض المعدية أو المصحوبة بإرتفاع في درجة الحرارة كالانفلونزا أو الإلتهاب

الرنوى أو حمى التيفود .

خراج الثدي أو تشقق الحلمة الحاد .

حدوث حمل جديد أثناء الرضاعة حتى لا يتضاعف تعب وإرهاق الأم .

إنشقاق الحلق أو الشفة الأرنبية المتقدمة في الطفل .

طريقة إرضاع الطفل :

١ - يجب على الأم مسح أو غسل الحلمات بالماء والصابون قبل الإرضاع .

٢ - ترضع الأم الطفل وهي جالسة أو مستلقية في وضع مريح مع وضع الطفل على ساعدها .

٣ - لمس وجنة الطفل بحلمة الثدي برفق وسوف يتجه الطفل تلقائياً ليأخذ الحلمة في فمه ، ولا تحاول الأم إرغام الطفل على توجيه رأسه نحو الحلمة .

٤ - يجب أن يكون الطفل مستيقظاً أثناء الرضاعة وإذا نام أثناء الرضاعة فيجب أن توقظه بلطف .

٥ - قد يضغط الثدي على أنف الطفل مما يعوق حركة التنفس ويجعله عسيراً ، لذا يجب إبعاد الثدي عن أنفه بالاصبع السبابة .

٦ - يجب بعد إتمام الرضاعة أن يحمل الطفل على كتف الأم في وضع عمودي ويربت على ظهره برفق حتى يساعد ذلك على إخراج الهواء الذي ابتلعه الطفل مع لبن الثدي حتى يستريح .

وإذا رغب الطفل في الرضاعة لفترة ثانية فيجب تشجيعه على ذلك .

٧ - عدم الهز الشديد للطفل بعد الرضاعة حتى لا يتسبب ذلك في القيء .

الرضاعة الصناعية :

كما سبق أن ذكرنا أن هناك بعض الأسباب والموانع التي تؤدي إلى الإمتناع عن إرضاع الطفل من ثدي أمه والتي يستوجب معها ضرورة الاتجاه إلى وسيلة أخرى لتغذيته فإنا بسبيل الكلام عن الرضاعة الصناعية والتي تكون إما الألبان المجففة أو اللبن الحليب ، وإستخدامها في هذه الحالة ضرورة لا بد منها .

يفضل كثير من الناس إستعمال الألبان المجففة لأسباب منها :

★ خلوها من الميكروبات .

★ سهولة تحضيرها .

★ سهولة هضمها عن اللبن الحليب .

★ تعيش مدة طويلة دون أن تفسد ، إلا أن طول المدة تؤدي إلى إنحلال ما بها من مواد دهنية ويتسبب عن ذلك ظهور رائحة زنخة مما يجعلها غير صالحة للإستعمال ، وهنا يجب مراعاة تاريخ إنتهاء الصلاحية المدون على العبوة قبل إستعمالها .

وتوجد أنواع وأسماء كثيرة منها ويحدد الطبيب المختص نوع اللبن المناسب للطفل والكمية التي تعطى له حسب السن وعدد الرضعات وإن كانت هذه البيانات مكتوبة على العبوة ذاتها إلا أن مشورة الطبيب واجبة على أنه عند تحضير الرضعات فتحضر رضعة واحدة ، ولا تحضر رضعات اليوم مرة واحدة ، ويتم إعداد الرضعة بإضافة الماء الدافئ (الذي سبق غليه) إلى المسحوق مع التقليب حتى يتكون مستحلب جيد ولا يغلى اللبن بعد ذلك ، وإذا تبقى أى كمية من الرضعة فلا تستعمل للرضعة التالية .

أما اللبن الحليب الطازج فهو عرضة للتلوث بميكروبات الأمراض المختلفة إذا ما قورن بلبن الأم لذلك يجب مراعاة النظافة التامة عند تحضير الرضعات من هذه الألبان ، ولما كان اللبن الحيواني يختلف فى نسب تركيبيه عن لبن الأم فيجب تجهيزه بحيث يكون مماثلاً فى تركيبيه للبن الأم .

ويستعمل اللبن الحليب الحيوانى بعد غليه جيداً لقتل الجراثيم ، هذا ويجب أن يخفف اللبن بكمية مساوية من الماء مع إضافة كمية من السكر بواقع ٥٠ جرام لكل لتر من اللبن بعد التخفيف . ويستحسن تحضير الرضعات جميعها مرة واحدة وعند الإستعمال تؤخذ كمية الرضعة وإذا تبقى منها كمية فلا تستعمل للرضعة التالية .

وإبتداء من الشهر الرابع من عمر الطفل لا يخفف الحليب بالماء بل يعطى للطفل كما هو بحالته الطبيعية .

نظام الرضاعة :

يعطى الطفل عادة خمس رضعات أو ست يومياً كل أربع ساعات على الترتيب وذلك حسب صحة الطفل ويجب ألا تزيد مدة الرضاعة عن ١٥ - ٢٠ دقيقة - ويتبع نفس الخطوات المسابرة الإشارة إليها فى كيفية إرضاع الطفل من أمه .

وسبق أن ذكرنا أن اللبن يعتبر غذاء كاملاً للطفل فى الشهور الأولى من حياته إلا أنه

يفتقر إلى بعض العناصر الغذائية الهامة التي يجب أن تبدأ الأم بإعطائها للطفل في سن مبكر وتشمل :

فيتامين ج : يبدأ إعطائه للطفل في الشهر الثالث وفائدته النمو وزيادة مناعة الطفل ضد الأمراض ويوجد في الفاكهة الطازجة والخضروات مثل عصير البرتقال أو عصير الطماطم بين الرضعات .

فيتامين د : يبدأ إعطائه للطفل في الشهر الرابع وفائدته النمو والوقاية من مرض الكساح .

الحديد : يبدأ إعطائه للطفل في الشهر الخامس (نظراً لشدة إفقار اللبن في هذا العنصر) وفائدته حماية الطفل من الإصابة بفقر الدم ويوجد في الخضروات والفاكهة ، وهناك مركبات خاصة بالحديد بخلاف المصادر الطبيعية .

الماء : يجب إعطاء الطفل كميات مناسبة من الماء بين الرضعات وخصوصاً في فصل الصيف .

ولاستكمال تغذية الطفل في الشهور من الرابع إلى نهاية العام الأول من عمره . لابد من التدرج في إعطائه بعض الأغذية فمثلاً :

في الشهر الرابع : بالإضافة إلى استمرار الرضاعة يلزم إمداد الطفل بالسوائل كعصير الفاكهة الطازجة مثل عصير البرتقال أو الطماطم أو العنب أو شربة الخضار (جزر - كوسة - سبانخ) وماء البلية وماء الفول بعد تصفيتها وإضافة قليل من الماء إليها .

في الشهر الخامس والسادس : تقلل عدد الرضعات للطفل مع إضافة الأغذية التكميلية بإضافة صفار البيض المسلوق ويبدأ برقع صفار ثم نصف ثم الصفار كاملاً ومع الشهر السادس يمكن إعطائه بياض البيض كما يمكن إعطاء الطفل بعض الأطعمة اللينة تدريجياً كاللبن الزبادى - المهلبية والأرز باللبن والخضر المطبوخة المصفاة والفاكهة المصفاة والفول المدمس المصفى وذلك بعد الرضاعة أو بدل إحدى الرضعات .

في الشهر السابع : يمكن إضافة الكبد المسلوقة المهروسة مع إستبدال الرضعة بوجبة فيها ما ذكر من أطعمة مع مراعاة التنوع بين يوم وآخر .

في الشهر الثامن والتاسع : يقدم للطفل بعض الأغذية الأكثر صلابة كالموز المهروس باللبن والبطاطس المسلوقة والمهروسة باللبن والخضر والفاكهة المهروسة الخ والأطعمة الصلبة كالبسكويت والخبز هذا مع تخفيض عدد الرضعات إلى أربع .

فى الأشهر من العاشر إلى الثانى عشر : يمكن إضافة اللحوم الحمراء المسلوقة والمفرومة ، وفى هذه المشهور تحل التغذية التكميلية محل الجزء الأكبر من الرضاعة ولكن يجب ألا تتوقف الرضاعة تماماً وخاصة فى أشهر الصيف ، لذا يتم الفطام تدريجياً .

فطام الطفل :

يراعى التدرج عند فطام الطفل حتى لاتتأثر نفسية الطفل فيرفض كل مايقدم إليه من الأطعمة مهما كان نوعها حتى ولو كان يحبها وتناولها من قبل ، وقد يطول هذا الرفض مما يترتب عليه ضعف الطفل وعصبيته .

ويبدأ التدرج فى الفطام بأن تقلل عدد مرات الرضاعة رضعة واحدة تستبدل بوجبة خارجية وبعد مدة تقلل رضعة أخرى وتستبدل بوجبة ثانية وهكذا حتى يأتى اليوم الذى يرضع فيه الطفل مرة واحدة ويتناول أطعمة أخرى بقية اليوم .

وإذا عودنا الطفل تدريجياً شرب اللبن من الفنجان والأكل بالمعلقة مع بداية إعطائه الأغذية التكميلية فإنه يسهل عملية الفطام .

التغذية للطفل بعد الستينين :

يتناول الطفل فى هذه السن ثلاث وجبات لاتختلف كثيراً عن الأكل المعتاد للكبار مع مراعاة سهولة الهضم والبعد عن الأطعمة الحريفة والتوابل . كما يجب أن يشمل الغذاء على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم وهى :

المواد البروتينية : وتشمل البروتينات الحيوانية كاللحوم والأسماك والبيض واللبن والبروتينات النباتية كالبقول .

المواد الدهنية : وتشمل الدهون النباتية والحيوانية .

المواد الكربوهيدراتية: وتشمل النشويات والسكريات .

الفيتامينات : وتشمل الفيتامينات الذائبة فى الدهون مثل أ ، د ، هـ ، ك .

والفيتامينات الذائبة فى الماء مثل مجموعة فيتامين ب ، ج والأملاح المعدنية وأهمها الكالسيوم والفسفور والحديد واليود ونقص أى فيتامين أو ملح معدنى يتسبب عنه ظهور أعراض الأمراض الخاصة بكل فيتامين أو ملح معدنى وتعتبر الخضروات والفاكهة مصادر غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية .

اضرار الحمل المتكرر

يقصد بالحمل المتكرر قصر المدة بين الولادتين حيث ينبغي أن تكون على الأقل عامين كاملين بين الولادة الأولى والحمل الثاني وقد قال الله تعالى في كتابه العزيز « والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة » (صدق الله العظيم) وهذا التوجيه الكريم يدعونا الى التمعن فيما وراء هذا التوجيه من الحكمة العظيمة والتي نوضحها الأسباب الآتية :

أولاً : بالنسبة للأم :

عادة يحصل الجنين من الأم على :

- أ - الكالسيوم حيث يكون عظام الجنين مما قد يتسبب في تعرضها لتلف الأسنان ولين العظام فيضيق الحوض الذي يعرضها للولادة العسرة أو انفجار الرحم أحياناً .
- ب - الحديد - ونقص الحديد قد يسبب الانيميا وقلة المناعة للأمراض - ويعرضها لمخاطر الحمل والنفاس - والنزيف - وذلك كله بسبب أن تعويض الحديد يحتاج الى وقت لا يقل عن سنتين لتكون الأم في صحة تستطيع بعدها أن تقبل على الحمل التالي دون اضرار .
- ج - الدورة الدموية - ان كثرة الحمل يسبب مجهود على الدورة الدموية للأم مما يجعلها عرضة لارتفاع ضغط الدم او تصلب الشرايين .
- د - ارتخاء المهبل - يحدث ارتخاء في عضلة المهبل فيصعب معه الحمل والولادة .
- هـ - الرحم - الرحم جزء عضلي يتأثر في حالة الحمل ويحتاج الى فترة من الراحة ليعود لحالته الطبيعية .

ثانياً : بالنسبة للطفل :

- أ - قصر فترة الرضاعة الطبيعية من الأم .
- ب - اجهاد الأم بسبب الحمل الجديد يؤثر على رعايتها الكاملة للطفل المولود .
- ج - نقص عنصرى الحديد والكالسيوم في جسم الام نتيجة استهلاكها اثناء الحمل المتكرر يتسبب في جعل الأطفال الآخرين ضعافاً صحياً .

بعض أمراض الحمل :

الاجهاض :

وهو عبارة عن خروج الجنين قبل أن تكون له القدرة على الحياة منفصلاً عن الأم ويرجع أسباب ذلك الى :

١ - موت الجنين داخل الرحم حيث يطرده الرحم للخارج ويرجع موت الجنين الى أحد الأسباب الآتية :

- مرض الأم بأحد امراض التهاب الكلى المزمن - ضغط الدم - مرض البول السكري - الحميات المختلفة مع ارتفاع في درجات الحرارة - بعض الأمراض التناسلية مثل الزهري أو السيلان .
- امراض تصيب الجنين نفسه كالتشوهات الخلقية والاستحالة الحويصلية .

٢ - انقباض الرحم لأحد الأسباب الآتية :

- عدم قدرة الرحم على النمو واستيعاب الجنين كأن يكون الرحم طفيلياً أو تكون به أورام ليفية .

- وجود تمزقات جانبية بعنق الرحم مما تضعف حمل الرحم للجنين .
- الصدمة العصبية المفاجئة كالحزن الشديد .
- انحباس الرحم في الحوض .

٣ - الاصابات المباشرة : كأن تتعرض الأم للسقوط من ارتفاع أو الضرب على البطن بقوة مما يحدث انزفة بين جدار الرحم والجنين تتداخل مع تغذيته وتسبب في موته .

٤ - الاجهاض المتعمد : مثل اذخال جسم غريب داخل عنق الرحم بقصد انهاء الحمل والاجهاض في هذه الحالات يكون اجهاضاً عفواً نظراً للتلوث داخل الرحم بالميكروبات التي يحملها الجسم الغريب المستعمل . كما تتعرض أنسجة الرحم والمثانة والمستقيم والبريتون لتمزق أو تهتك بسبب جهل القائم بهذه العملية بطبيعة وضع هذه الأعضاء .

٥ - في بعض الحالات تكون العلاقة الجنسية أثناء الحمل سبباً للاجهاض .

أنواع الاجهاض :

١ - الاجهاض المنذر : وأهم اعراضه النزف الرحمي مع مغص وألم أسفل البطن والظهر يأتي بشكل متقطع وعلى فترات . وتوضع المريضة تحت الملاحظة مع الراحة التامة في السرير طوال فترة النزف وبعد انقطاع النزف بأسبوع على الأقل

مع ضرورة عرضها على الطبيب المختص ليصف ما يراه من علاج وارشادات .

٢ - **الاجهاض المحتم** : يكون النزف فيه عادة اشد من النزف في الاجهاض المنذر ويستمر النزف الى أن يطرد الرحم كل محتوياته ويطرد الجنين لذا يجب تحويل المريضة الى المستشفى خوفا من أية مضاعفات وتقديم المساعدة إما العلاج الطبي عن طريق العقاقير التي تساعد على انقباض الرحم وطرده الجنين ومشتملاته خارج الرحم او اجراء عملية تفريغ للرحم في حالة فشل العلاج السابق او عند حدوث نزف شديد لدرجة لا تسمح بالانتظار .

٣ - **الاجهاض غير الكامل** : ويكون جزء من الجنين كالمشيمة داخل الرحم بعد انفصال وخروج الجزء الآخر خارج عنق الرحم . ولاتختلف هذه الحالة عن حالة الاجهاض المحتم في طريقة العلاج .

٤ - **الاجهاض العفن** : قد يتحول أي نوع من أنواع الاجهاض السابق نكرها الى اجهاض عفن اذا وصلت عدوى بميكروب من الميكروبات المرضية الى داخل الرحم حيث تتعفن محتويات الرحم وتلتهب جداره وقد يمتد الالتهاب الى الانسجة والاعضاء المحيطة بالرحم أو يصل الى الدم محدثا تسمم دموي عفن واعراضه بالاضافة الى الاعراض السابقة زيادة في ارتفاع درجة الحرارة مع زيادة في الالم أسفل البطن ورائحة كريهة للدم والافرازات الخارجة من الرحم مع ظهور علامات الاعياء واضحة على المريضة .

٥ - **الاجهاض المتكرر** : قد يحدث الاجهاض في مرات متتالية مع تكرار الحمل مما يدل على وجود سبب مرضي يترتب عليه حدوث الاجهاض في كل مرة ويرجع ذلك الى وجود سبب بالمريضة مثل وجود الأورام الليفية في الرحم أو تمزقات عنق الرحم وبالعلاج السبب تشفى المريضة وتنجح في انجاب مولود كامل سليم .

وسائل تأخير الحمل أو منعه

الوسيلة	عملها	مضائها	مفاتها	مضايها الجاني
وسيلة الاكثية	- دخول دورة مدور الويسمة من المبيض الى الرحم (عند المرأة) - دخول دون مدور الحيوانات المنوية الى السائل المنوي عند الرجل .	- وسيلة نهائية لمنع الحمل . - صلبة بسيطة جدا عند الرجل . - ليس له مضاعفات بعد العملية	- قرار نهائي (قد لا يمكن الرجوع عنه) - يستدعي بقاء المرأة في المستشفى - بضعة أيام .	ليس له مضور جانبي
المدول	- منع دخول السائل المنوي الى المجهول	- طريقة غير محسوبة للتتبع .	- ليس في الامكان التحكم به على نحو - فعال . - قد يجنب قلنا لكل من الأزواج . - يسهل مجالاً كبيراً للمعا .	ليس له مضور جانبي
المد المنوي	- قسر الجماع على فترات عدم العسورية من الدورة الشهرية .	- طريقة غير محسوبة للتتبع	- لا تكلم النساء ذوات الدورة الشهرية - غير المنتظمة . - لا يمكن الاحتداد عليه بعد الولادة إلا - إن عملية الإباضة مختلفة لا تكون - منتظمة .	ليس له مضور جانبي
الواقي الزكري	- تكون مخاطي يمنع دخول الحيوانات المنوية الى مجمل المرأة .	- وسيل الموصول طيه . - سهل الإعمال . - ليس هناك حاجة لمعالجة طبية . - يمنع الإصابة بالأمراض الالوية .	- ويجب رضعة كل مدة قبل الجماع . - يجب شراء حاجز جديد لكل مرة . - هناك مجال للميلان .	ليس له مضور جانبي
الحاظر السيلي	- حاجز مخاطي تضمه المرأة على عنق الرحم يمنع دخول الحيوانات	- ليس له مضور جانبي . - مستعمل النتيجة إذا استعمل مع	- يرض على المرأة اللعاب الى الطبيب لاجراء كشف واختبار	ليس له مضور جانبي

المساخر المتاسب والتدريب على كيفية وضعه .	الكميونيات . يقى من الإصابة بالأمراض الزهرية	المنوية اليه . - لا يؤثر حاداً كاملاً لذلك يجب استعماله مع الكميونيات .		
- قد يحدث بعد وضعه آلاماً . • آلامه الحادة الشديدة أو تشنجاته • التهاب في بطنه الرحم وقتليه .	- قد لا يتحمّله جسم المرأة وليلته طارحاً . - يجب وضعه من قبل الطبيب أو القبالة القانونية .	جسم الدائني يحول لبن الحمل متى وضع داخل الرحم .	الكميونيات - الأقراص المأهولة - المماهون	
- قد تسبب ارتفاعاً في الحرارة داخل الرحم .	- يجب استعمالها بمقدار كاف كل مرة قبل الجماع . - لا تعطوها ليست كاملة كالصوب أو اللرب .	- لا حاجة لاستشارة الطبيب . - سهلة الشراء والاستعمال .	ينقل الحويصلات المنوية في المهبلي .	الكميونيات - الأقراص المأهولة - المماهون
- قد تحدث . • سوء فهم . • صمّاح . • ألم في الصدر . • زيادة في الوزن . • تنغف لسرلب • العادة الشهرية • قد تسبب ارتفاعاً في ضغط الدم • زنبه المؤكدة الحقيقية فيه .	- يجب تناولها يومياً . - قد تحدث مغزلاً جانبياً . - قد تنقص كمية اللبن عند الأم .	- شائعة الاستعمال . - فعالة ٪ ١٠٠ (٩٩) استعملت بانتظام . - مأمونة لمعظم النساء . - لا تؤثر على العلاقة الجنسية . - يمكن من الإحجاب لاحقاً . - تنغف الأم العادة الشهرية . - فيها مغزول	- يمنع نزول اللويضة من المبيض (العملية نفسها التي تحصل أثناء الحمل) . - الأقراص (الصوب)	الأقراص (الصوب)

ميزانية الأسرة

يختلف الأشخاص وتصرفاتهم في منهج الحياة فلا يمكن أن تكون هناك قاعدة ثابتة لهذا التصرف بين جميع الأفراد والأسر لأن هناك عدة موارد للأسرة وهي إمكاناتها البشرية وغير البشرية والتي تستخدمها أو تستفيد منها في إشباع حاجاتها المتعددة وبلوغ رغباتها وتحقيق أهدافها .

ونتشابه موارد الأسرة فيما بينها من حيث أن جميعها تتوافر بكميات محدودة ، ويعتمد كل منها على الآخر ، ولكل مورد أوجه استعمال متباينة ، كذلك لكل مورد منها منفعة أو قيمة خاصة به .

والأهم من ذلك أن الأسلوب الذي تتبعه الأسرة في استخدام مواردها له تأثيره الواضح والمباشر على مستوى معيشتها ومدى رفاهيتها .

ولكن ما هي هذه الموارد الأسرية ؟

قسمت الموارد الأسرية إلى موارد بشرية وموارد غير بشرية وتعتبر الموارد البشرية من أهم ما لتلك الأسرة نظراً لأن هؤلاء الأفراد هم الذين يديرون موارد الأسرة وهم أيضاً الذين يستفيدون منها .

تعريف الموارد البشرية :

تتكون الموارد البشرية من الطاقة والجهد ، القدرات والمهارات ، الميول والاتجاهات ، العلم والمعرفة . ونوضح هنا أهمية كل مورد من هذه الموارد في إدارة شئون الأسرة والحياة .

أ - الطاقة والجهد :

من أبرز ما يميز العنصر البشري مقدار ما لديه من طاقة وجهد أو بعبارة أخرى قدرته على العمل الذهني والجسماني . وتختلف الطاقة في كميتها من شخص إلى آخر تبعاً لعدة عوامل منها : السن - الجنس - الحالة الصحية والنفسية .

وهناك عوامل أخرى تؤثر على طاقة الفرد ومن أهمها مدى كفايته والظروف والإمكانات المحيطة به . وكلما زادت طاقة الفرد زادت قدرته على القيام بالأنشطة المختلفة ، ومن ثم زادت قدرته على تحقيق أهدافه والارتقاء بمستواه المعيشي .

ويزداد الوعي باختلاف كمية هذا المورد من شخص لآخر عندما نلاحظ أن بعض

الاعمال تبدو شاقة أو مجهدة للبعض في حين يعتبرها البعض الآخر أعمالا خفيفة .
ويستطيعون القيام بها بسهولة ويسر دون أى تعب أو إرهاق .

ب - القدرات :

للقدرة صلة وثيقة بالميول والاتجاهات ، وقد أوضحت دراسات علم النفس أن هناك قدرة عامة وشائعة في كل أشكال الاداء العقلي وكل فرد يختلف عن الفرد الآخر في هذه القدرة العامة أو الذكاء ، ويختلف اداء الفرد الواحد من ميدان لآخر نتيجة النوعية أو الخاصة التي ترتبط بعضها ببعض .

ومن القدرات ذات التأثير المباشر على الاسرة القدرة الابتكارية لأن توفر القدرة الابتكارية لدى الاسرة يوفر الكثير من الموارد البشرية وغير البشرية . فعندما تتميز ربة الاسرة بقدرتها الابتكارية المرتفعة فهي تستطيع أن تضيف الكثير من النواحي الجمالية والفنية على منزلها وكذلك على الملابس والوجبات الغذائية باستعمال خامات البينة والسلع المعتدلة التكاليف مما يجعل الحياة أكثر بهجة وأعمق معنى .

ج - المهارات :

منها ما هي طبيعي أى نتيجة موهبة طبيعية ومنها ما هو مكتسب يزود به الفرد عن طريق التعليم والخبرة والمراعاة .

وهناك عدد من المهارات المنزلية التي تتوافر بدرجات متفاوتة لدى ربات البيوت مثل مهارة الشراء - المهارة في اعداد الوجبات الغذائية وتقديمها بصورة جذابة - مهارة في ترتيب وتنسيق المنزل - مهارة في اعداد بعض الملابس والمفروشات . وهكذا من المهارات التي تميزها عن غيرها وتعد موردا معينا للأسرة .

د - الميول والاتجاهات :

الميول هي تعبير عن حاجات عميقة وانماط توافق معينة ومن أهم الميول التي تؤثر على ادارة شؤون الاسرة ما يتعلق بالناية بالمسكن وتنظيمه . وعندما نقارن بين امرأتين أحدهما تميل الى جعل البيت مكانا نظيفا مريحا ، وتعتبر أن هذه إحدى مسؤولياتها التي تعتز بها وتفخر ، على حين نجد الأخرى تبغض كل ما يتعلق بهذا العمل ولا تستطيع أن ترى مسؤوليتها نحوه من هنا يتضح أهمية توافر الميل الى جعل البيت مكانا نظيفا ومريحا ويهيئ البيئة الصحية لنمو الابناء فسيولوجيا وعقليا ونفسيا .

ولاتجاهات الوالدين نحو الابناء تأثير كبير على نموهم العقلي والوجداني بل على اتزان شخصياتهم . فقد أثبتت الكثير من البحوث وجود علاقة وثيقة بين اتجاه الأم نحو طفلها -

سواء تقبلا وحباً أو رفضاً وعدم مبالاة ، اتجاه عاطف وحنان أو حرمان وقسوة ، اتجاه الى التسامح أو اتجاه الى السيطرة ، فهناك علاقة واضحة بين هذه الاتجاهات وبين صفات معينة في الأبناء . وأن أساس ثقة الصغير بنفسه وبالعالم حوله تنشأ خلال نموه في سنوات حياته الأولى ويكتسبها من الأسرة التي هي محيطه الاجتماعي الذي يتعلم منه النماذج الأولية لمختلف الاتجاهات .

هـ - العلم والمعرفة :

ان العلم والمعرفة من الموارد المكتسبة عن طريق التعليم والتجارب التي يمر بها الفرد ومن خبراته - والعلم أو المعرفة تمد الانسان بالمعلومات اللازمة كما تصلحه بالوسائل التي تمكنه من الحصول على ما يلزمه من معلومات أو بيانات في أي مجال من مجالات الحياة .

ويتضمن التعليم أكثر من مجرد استيعاب المادة الدراسية والمهارات الأكاديمية التقليدية - فهو ينسحب أيضاً على اكتساب المهارات المهنية الاسرية والاجتماعية وعلى تنمية الذوق الجمالي والاساليب التحليلية ، وعلى تكوين الاتجاهات والقيم والمطامح الناضجة .

والعام ربة الأسرة بالمعلومات اللازمة لتوفير الغذاء الصحي المعتزن - المسكن الملائم والجهزة التي توفر الجهد والوقت - واختيار الملابس المناسبة لها ولاسرتها التي تتميز بالبساطة والاناقة ، ووعيتها بضرورة تنظيم نسلها ، وبأهمية انشاء علاقات حميمة في محيط الاسرة والمجتمع يحقق موردا بشريا حيويًا .

الوارد الغير بشرية :

قد يكون للوارد غير البشرية صورة واضحة في أذهان الناس لأنها تتعلق بأشياء ملموسة يستفيد منها الفرد مباشرة وهي تتكون من :

المال - الممتلكات - الخدمات التي يقدمها المجتمع - الوقت .

أ - المال :

قال الله تعالى : « المال والبنون زينة الحياة الدنيا » صدق الله العظيم

إن المال هو عماد الحياة والمصدر الاساسي لتحقيق الكثير من حاجاتها وكلما زاد المتوفر منه للأسرة كلما يمر لها ادارة مواردها واستطاعت أن تحسن معيشتها وأن تنهض بمسئولياتها لأفرادها .

ب . الممتلكات الخاصة :

هي كل ما تقتنيه الأسرة من ممتلكات مثل العقارات والاراضي ووسائل الانتقال والاجهزة والادوات وغيرها مما له قيمة ومنفعة لها . ومما لا شك فيه أن توفر مثل هذه الموارد يعين الأسرة على اشباع حاجاتها والارتقاء بمعيشتها .

ج . الخدمات التي يقدمها المجتمع :

وهي الخدمات المتاحة للأسرة ويوفرها لها المجتمع ومنها : الخدمات التعليمية والثقافية - الخدمات الصحية والوقائية - خدمات الاسكان والمرافق ... الخ . هذا بالإضافة الى خدمات الامن والعدالة ويمكن أن نعتبر كل هذه الخدمات موارد للأسرة تستفيد منها .

د . الوقت :

الوقت مورد هام لكل فرد في المجتمع ويتميز بأنه المورد الوحيد المتساوي لجميع الناس . وهو اكثر الموارد تحديداً إذ أن كل فرد يمتلك أربعاً وعشرين ساعة في اليوم . ولايستطيع أي انسان زيادة هذا المورد مهما أوتي من الذكاء والقلعة أو المال .

كما أن الوقت لايمكن ادخاره لاستعماله في المستقبل وذلك لارتباطه الوثيق بالجهد والطاقة ... والساعات التي تمضي دون عمل . انما هي في الواقع ساعات تهدر دون وعى . وإذا كان الوقت مورداً متساوياً لكل الافراد فان طريقة استخدامه وتنظيم القيام بمختلف الاعباء والمسؤوليات من شأنه أن يتيح للفرد مزيداً من الوقت لتأدية المزيد من الأعمال والعكس صحيح .

نستطيع بعد هذا التحليل للموارد أن نربط بين جميع هذه الموارد عندما نواجه موقف من مواقف الحياة الاسرية وخاصة عند التصرف في الميزانية المالية أو المورد المالي للأسرة .

ويتكون الدخل أو المورد المالي للأسرة من كل ما نمتلكه أو يمنح لها ويكون لها حق التصرف المطلق فيه وينقسم الى مورد أو دخل مادي ودخل عيني ودخل معنوي أما الدخل المادي : فهو كل ماتحصل عليه الأسرة من مبالغ في صورة اجور أو مرتبات أو مكافآت أو كسب من عمل أو مهن حرة أو استثمار لرأس مال خاص .

والدخل العيني : أي ماتوفره الأسرة نظير اعمال يقوم بها افراد الأسرة بحيث توفر لهم اموالاً كان يجب انفاقها مثل اعداد الوجبات الغذائية - تفصيل الملابس عمل بلوفر - رسم لوحة تزيين المنزل أو شغلها تنظيف الممكن - غسل وكى الملابس ... الخ . أو عمل بعض الاصلاحات البسيطة بالمنزل يقوم بها أحد أفراد الأسرة مثل اصلاح أو تغيير صنوبر للمياه أو اصلاح منضهر وقايس النور أو دهان بعض حجرات المنزل وغير ذلك من الاعمال

البسيطة التي توفر من النفقات المادية هذا بالإضافة الى ما تحصل عليه بعض الامر من الممتلكات الخاصة دون أن تدفع فيها نقودا بشكل مباشر وتكون هذه السلع عينية مثل الطيور - البيض الفاكهة عسل - زبد ... الخ ويكون مصدرها مزرعة أو بستان خاص تملكه الاسرة .

أما الدخل المعنوي : فهو ما تشعر به الاسرة أو الافراد من سرور وتحقيق الذات نتيجة استخدام المال أو الانتفاع بالخدمات والسلع المتاحة لها .

تخطيط الاتفاق الاسري :

لعل أهم مظهر لهذا التخطيط هو وضع ميزانية للدخل المالي للأسرة توضح فيها طريقة توزيع الدخل على بنود الاتفاق المختلفة في فترة زمنية محددة .

والأفضل أن تكون الميزانية سنوية لتتمكن الأسرة من الوقوف على كل المصاريف اللازم دفعها على مدار السنة الى جانب هذه الميزانية السنوية ميزانيات شهرية أو اسبوعية لضمان الصرف وفق الخطة التي تضعها الأسرة والموازنة بين الإيرادات والمصروفات للحصول على أقصى منفعة ممكنة بأقل التضحيات مع عمل حساب للأهداف طويلة المدى ومفاجآت المستقبل .

وعند وضع ميزانية أسرة ما تتدخل مجموعة مؤثرات في كيفية توزيع الدخل على أبواب الصرف المختلفة ومنها :

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| ١ - دخل الأسرة | ٢ - مستوى المعيشة . |
| ٣ - حجم الأسرة | ٤ - الطور الذي تجتازه الأسرة |
| ٥ - اشتغال الزوجة | (أسرة كبيرة - أسرة حديثة) |

كل هذه العوامل وغيرها تتفاعل وتتداخل لتحدد أبواب الصرف وأهمية كل باب .

وبما أن هذه العوامل تختلف من أسرة الى أخرى فلا يكفي وضع ميزانية واحدة لاسر مختلفة وحتى لو تساوت اسرتان في بعض هذه العوامل فلا شك أنهما تختلفان في البعض الآخر .

لذلك تتبع الاجراءات التالية :

- ١ - تقدير كل دخل مادي أو استحقاقات الأسرة المالية في الفترة التي توضع لها الميزانية ويفضل أن تكون سنة .
- ٢ - تحديد الاحتياجات اللازمة لكل فرد من افراد الأسرة ككل في الفترة التي يخطط لها وتدوينها وتصنيفها بتجميع الأصناف المتشابهة في بنود رئيسية وأخرى فرعية .

أما البنود الرئيسية فهي : الغذاء - الملابس - المسكن - ومستلزماته .
أما البنود الفرعية فتختلف من أسرة إلى أخرى باختلاف عدة عوامل اجتماعية واقتصادية
ونفسية . ويدخل تحت هذا البند الملع والخدمات الكمالية والنصف كمالية . منها
خدمات التعليم - الرعاية الطبية - المواصلات - المصروفات الشخصية والهدايا والتبرعات
- والادخار .

٣ - تقدير تكاليف جميع عناصر البنود الرئيسية والفرعية كل على حدة - ثم تجميع كل بنود
الميزانية كوحدة متكاملة .

٤ - اجراء موازنة بين الدخل المالي والمتطلبات اللازمة وعلى هذا فعندما تخطط الاسرة
مطالبها انما تلجأ لوضع أكثر المطالب أهمية أولا ثم تتدرج في تكوين المطالب حسب
أفضليتها . وهذا يسهل عملية توزيع الميزانية على هذه المطالب .

سجلات الميزانية :

السجل الاول : يدون به المصروفات الثابتة ومواعيد استحقاقها وطبيعي تختلف
المصروفات من أسرة إلى أخرى تبعا لظروفها الخاصة والنموذج هنا لاسرة ما

- ايجار المسكن الشهري والسنوي .

- اشتراك التليفون ان وجد وتاريخ استحقاقه .

- رخصة السيارة ان وجدت .

- اقساط مشتريات بالاجل وتاريخ استحقاقها .

يضاف لهذه البنود مبلغ ثابت للطوارئ ثم تجمع جملة المصروفات الثابتة
في نهاية الصفحة .

ويدون في الصفحة التالية الدخل المالي للأسرة في السنة ويتوقف دقة تقدير
الدخل على مدى ثبوته أو تذبذبه .

فاذا كان رب الاسرة ممن يعملون بالاعمال الحرة يكون التقدير تقريبا أما في
حالة الموظف فيكون الراتب ثابتا ويكون التقدير أقرب الى الواقع .

تخصم المصروفات الثابتة من مجمل الدخل فينتج المبلغ الصافي الذي يمكن
للأسرة الانفاق منه على أبواب النفقات المختلفة والتي تتناسب مع ظروفها .

أما السجل الثاني : فيدون به المصروفات الشهرية ويقسم على أبواب النفقات المختلفة وقد
تكون هذه الابواب :

أ - الغذاء .

ب - لوزم السكن مثل استهلاك الكهرباء - المياه - البوتالجاز - ادوات النظافة ... الخ .

ج - النفقات الشخصية وتشمل ملابس افراد الاسرة - اجور التعليم - العلاج والادوية - الكتب والجرائد .

وتتم عملية المتابعة لتنفيذ هذه الخطة بعد التحقق من استغلال جميع الموارد المتاحة البشرية وغير البشرية والتي سبق شرحها في الجزء الأول من هذا الباب بالاضافة الى المواظبة على تدوين جميع المصروفات حتي يمكن مراجعة ماصرف ومقارنته بالخطة الموضوعة والامكانات المتاحة وحتى لايتجاوز جملة المنصرف على أي بند حدود المبلغ المرصود له ، وبذلك يسهل اجراء أي تعديل في نمط الاتفاق والاستهلاك في الوقت المناسب كأن تقلل الاسرة في نفقات أحد البنود الفرعية أو تقليل الكميات المشتراه بما لايدخل بمقدار المطلوب الضروري ولللازم منها أو قد تستغني كلية عن شراء بعض السلع مع تقييم نمط الاستهلاك .

بعض وسائل زيادة دخل الاسرة :

- ١ - تبسيط مستوى معيشة الاسرة والبعد عن المظاهر التي تتكلف كثيرا من الدخل .
- ٢ - محاولة استغلال مهارات وقدرات افراد الاسرة .
- ٣ - الاستفادة من الخدمات المجانية التي تقدمها الدولة أو الدعم لبعض السلع بصورة جيدة مما يوفر قدرا كبيرا من دخل الاسرة .
- ٤ - تعلم بعض المهارات أو المهن اليدوية لافراد الاسرة لاستغلال وقت الفراغ أو الاجازات في ممارستها مما يزيد في دخل الاسرة .
- ٥ - تفرغ الأم لمراعاة شئون الاسرة اذا كانت موظفة وعملها يكلف الاسرة اكثر مما تكسبه ماديا ومعنويا .

الباب الرابع
التوجيه الأسرى

التكيف للحياة الزوجية

مقدمة :

لا يوجد فرد في هذه الدنيا يخلو من المشكلات وتقاس درجة تكيف الفرد بمدى قدرته على مواجهة المشكلات وحلها حلولاً عملية .

والتكيف بهذا المعنى - أي بالحلول العملية التي يرضى عنها الفرد - تعيد له توازنه مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية . لأن الفرد اذا واجهته مشكلة ، يعني هذا اختلالاً في التوازن في داخل نفسه أو مع الغير . من هذا المنطلق ننظر الى الحياة الزوجية ، على أنها حياة لابد أن يكون فيها مشكلات ، وهذا من طبيعة الحياة ، أى حياة ، وعلى الزوجين أن يواجها هذه المشكلات ، ويسعيا لحلها حلولاً عملية ، يرضيا عنها ، فلا يختل ميزان التكيف بينهما أو في داخلهما .

والحياة الزوجية عملية تفاعل اجتماعي ، وتطبق فيها ما تسمى بنظرية اللعبة أو نظرية المباراة ، وهي نظرية أتى لنا بها علماء النفس الاجتماعي ، وتطبق حالياً في مجالات السياسة ومفاوضاتها ، وفي أي عملية تفاعل فيها علاقات متبادلة بين الأفراد ، ومنها الحياة الزوجية . وخلصته أنه في المباريات المألوفة كالمباريات الرياضية تكون حصيلتها مكسب لفريق وخسارة لفريق آخر . ويطلق على مثل هذه المباريات ، المباريات التي حصيلتها صفر لأحد الطرفين أما في عمليات التفاعل الاجتماعي ، إذا وجد صراع ، وكان لابد من اتخاذ قرار ، فإن أوراق اللعب تكون موزعة بين الطرفين ، ويلعب كل منهما بالأوراق التي في يده ، فالحصيلة لن تكون صفراً ، ولابد من وجود تنازلات في النهاية من كل من الطرفين ، والحصيلة ستكون مكسباً لكل من الطرفين ، وهناك خسارة أيضاً ، ولكنها في هذه الحالة تسمى تنازلات للوصول الى الاتفاق .

وثمة تسليم ثالث يجب الاعتراف به ، هو أن الحياة الزوجية هي الحياة بين رجل وامرأة النية فيها الاستمرار مدى الحياة ، ومن النادر أن نجد أحد الطرفين يدخل هذه العلاقة ونيته أن تكون مؤقتة ، أو مرحلية ، اللهم الا اذا كان أحدهما أو كلاهما مبيتاً مسبقاً سوء النية ، ويبغي تحقيق مصلحة ذاتية باستغلال الآخر ، ويعني هذا من البداية سوء اختيار الشريك ، وعدم وزن عوامل التوافق الضرورية .

وعلىنا أن نسلم أيضاً أن الحياة الزوجية شركة ومشاركة ، وإن نتوقع في شركة بين طرفين أن يعطي طرف ويأخذ آخر ، أو أن يكد ويجتهد طرف والآخر مستريح ولا ينتظر الا

المشاركة في الربح ، فالحياة بطبيعتها أخذ وعطاء .

والحياة الزوجية هي الحياة التي يتوقع فيها كل طرف أن يشبع حاجاته الأولية من طعام وكساء وأبواء وجنس وما إلى ذلك ، وحاجاته النفسية والاجتماعية من شعور بالأمن والانتماء واعتماد الغير عليه واعتماده على آخرين في ظل الحب المتبادل . وقد صور بعضهم الحب بالشجرة . إذ تنمو الشجرة من بذرة ، وتمتد جذورها ، وينمو ساقها ، وتنتشر أغصانها ، حتى إذا ما استوت الأغصان والأعواد ، غطتها البراعم ، وتحول البراعم إلى زهور ، والزهور إلى ثمرات ، ومن الثمرات تؤخذ بذور جديدة لثمرات أخرى .

بالقياس ، تبذر بذور الحب الأولى في الطفل بحب من الوالدين ، وتمتد جذوره في التربة الخصبة التي يمثلانها ، فيبدأ أولاً بحبه لنفسه ، ثم يبادل أبواه وبدلائهما حبا بحب ، فتضرب الجذور في الأعماق . ويضفي الأخوة والأخوات والأقارب على الطفل حبه ، فيأنس اليهم ويأنس بهم ، فتزداد الجذور قوة وعمقا . وتنبثق الساق وتنتشر الأغصان ويمثلهم في حياة الطفل جماعات القرناء وأصدقاء اللعب في الجيرة والمدرسة . حتى إذا ما وصل إلى سن المراهقة ، أنبتت شجرة الحب براعمها التي تتمثل في حب المراهقين ، إذ يتعلق الفتى بفتاة الأحلام ، كما تتعلق الفتاة بفتى الأحلام ... وهو حب عارض ، توقيته بداية المراهقة ، مذاقه حلو ، ويمهد لزهور تمثل حب المراهقة المتأخرة والبلوغ المبكر والزواج . ويتطلب المقام هنا أن نشير إلى ما يسميه علماء النفس بظاهرة روميو وجولييت ، والقصة عن حبهما معروفة ، إذ كان في باكورة سن المراهقة ، وكان من الممكن أن تنتهي قصة حبهما البرعم ليتفتح عن زهرة تثمر ، لولا معارضة الأمرتين التي أدت بهما إلى الانتحار كنهاية للمأساة . ويثمر الزواج أطفالا ، وتدور دورة الحياة ، وتعطي الأم أطفالها حبا ، إذا كانت هي نفسها قد تمتعت بالحب . وثمة بحث مشهور تم على قرودة فصلت عن أمهاتها بعد ولادتها مباشرة . قسمت القرودة إلى مجموعتين أحدهما ترضع من أم على شكل أنثى القرودة مصنوعة من السلك ، وترضع المجموعة الثانية من أم مصنوعة من القطيفة الناعمة ، كانت الأم السلك جافة خشنة لا يشعر الرضيع منها براحة الالتصاق بعكس الأم القطيفة . لما كبرت القرودة ، كان من الصعب تزويج قرودة الأم السلك ، إذ رفضت معاينة الذكور تماما ، فلما أتو لها بقرودة من الغابة فحلة قوية وحملت وولدت ، نبذت أولادها ، وكادت تنقلل من يقرب منها ، وتحولت العملية إلى معنى من الذرية لحنان الأم النابذة لأنها لم تنعم بالحب في طفولتها . لذا يؤكد العلماء ضرورة ضم الأم الطفل لصدرها أثناء الرضاعة ومداعبته حتى يشعر بالراحة من التصاقه بها وإحساسه بحرارة جسمها ، وضمه إليها .

وينمو أطفال الأسرة ، وتتوالى الاجيال ، التي يثمر حبها حبا للإنسانية .

ويجب علينا في النهاية أن نعترف بأن أي مجتمع وإن اشترك ابنائه في ثقافة واحدة بحكم الأساليب التنشئة الاجتماعية ، فهو غير متجانس من ناحية تعدد الأنماط الأسرية فيه ، إذ يصنف العلماء الأسر إلى أنماط من ناحية المكان أو البيئة إلى زراعية ، وبلدة صغيرة ، ومدينة ، وحي شعبي ، وحي راقى ، وعندنا في مصر إلى الصعيد والوجه البحري ، وساحلية ، وصحراوية وما إلى ذلك .

كما تقسم الأنماط الأسرية من ناحية نشاطها الاقتصادي إلى الزراعة أو الصناعة والتجارة ، والمهن الحرة ، والوظائف ، والمهن المشكوك في نشاطها ، وذات الثراء بالميراث ، أو ذات الثراء المفاجيء وما إلى ذلك .

وثمة تقسيم للأسر من ناحية العائل هل هو الزوج أو الزوجة ، أو الهيئات الاجتماعية .. الخ .

وحين نتصدى للحديث عن التكيف الأسري ، فلن نتصدى للحديث عن التكيف لكل هذه الأنماط وغيرها لأن هذا يقتضي كتابة مجلدات ومجلدات ، ولكننا سنحاول أن نتخذ محور العلاقات الانسانية كمحور مشترك بين كل الأنماط الأسرية مهما يكن تصنيفها لبيان مجالات التكيف في الحياة الزوجية خاصة في السنة الأولى لأنها السنة التي يخضع فيها الزواج للامتحان ، وترسى فيها قواعد عمليات التفاعل بين الزوجين .

والخلاصة ، لاتفرد الحياة الزوجية من المشكلات ، ويقاس مدى التكيف بالقدرة على مواجهة هذه المشكلات . والزواج مشاركة ، وكأي عملية من عمليات التفاعل تقوم على تبادل المنفعة والمصالح المشتركة ، فهي ليست ربحا مطلقا لطرف ، وليست خسارة مطلقة لطرف آخر . والمفروض في الزواج الاستمرارية ، واشباع الحاجات في ظل حب متبادل ، غرست بذوره في الأسرة من الوالدين ، وتعمقت الجذور بحب الأخوة والأخوات والأقارب ، ونما وترعرع بحب الأصدقاء والقرناء ، ليثمر بعد ذلك براعم تتفتح وتصبح زهور ، تأتي ثمرتها بزواج سعيد وتكوين أسرة وانجاب أطفال . ومهما كانت الأنماط الأسرية في أي مجتمع من المجتمعات ، فالزواج في له ولحمته علاقة انسانية تقوم على الحب والمشاركة .

مجالات التكيف في الحياة الأسرية

جرت عادة العلماء في تناولهم لمشكلات التكيف ، تصنيفها في مجالات لمسهولة الدراسة ، وطبقا لمعايير يديرها العالم صراحة أو ضمنا . ومن هنا نجد اختلافات بينهم في التصنيف . ولا يعني التصنيف الى مجالات ، أن هذه المجالات تنفصل عن بعضها البعض ، انها تتداخل وتتشابك ، وتوجد بينها مناطق مشتركة ، فقد تظهر مشكلة في مجال ، الا أن أسبابها تكون في مجال آخر ، بل قد تتكرر المشكلة في أكثر من مجال - أى أن كل مجال ليس جامعا مانعا ولكن تبرز فيه مشكلات تستحق المعالجة ، ومشكلات أخرى يتم التغاضي عنها .

وقد رأى الكاتب أن يضع تقسيما مبسطا لمجالات التكيف ، من الواقع العملي للحياة الأسرية في مصر متخطيا حواجز الأنماط الأسرية ، لابرار أصول العلاقات الانسانية في الحياة الأسرية ، مما قد يهتدي به الأزواج وأخصائيو التوجيه الأسري . وهذه المجالات هي :

- ١ - مجال مخلفات الاعداد للبدء بالحياة الأسرية .
- ٢ - المجال الاقتصادي .
- ٣ - مجال العلاقة بالأهل والأقارب والأصدقاء .
- ٤ - مجال السيادة والسيطرة وتوزيع السلطة .
- ٥ - مجال العلاقات العاطفية .
- ٦ - مجال العلاقة الجنسية .
- ٧ - مجال القيم .
- ٨ - مجال الاتصال والتفاهم .
- ٩ - مجال تربية الأطفال .
- ١٠ - مجال الترويح ووقت الفراغ .
- ١ - مخلفات البدء بالحياة الأسرية :

ونقصد بالمخلفات ما ترسب من آثار مادية ومعنوية منذ بدء الخطوبة لتحقيق ما يقتضيه العرف والتقاليد ، من مسامرات على الصداق والشبكة اللذين يتحملهما العريس في مقابل تأثيث أهل العروس للمنزل أى سكن العروسين الذى يعده العريس الى غير ذلك من التزامات عليه أو عليها والتي تتوجها حفل أو حفلات للخطوبة وعقد القران والزفاف التى قد

تختصر الى حفل واحد أو حفلين ، ولهذه الحفلات نفقاتها ، ناهيك عما قد يتكلفه كل منهما من نفقات للملابس وما إليها .

وينتقل العروسان إلى منزل الزوجية ، لقضاء شهر عمل أو بضعة أيام خارج المنزل ليخلوا ببعضهما لزيادة الانتناس والتعارف وبنفقات أخرى محسوبة أو غير محسوبة . والحصيلة في أغلب الأحيان إما صرف كل ما كان متوفرا من مال لتحقيق أمنية الزواج أو ديون واجبة السداد على كل من الطرفين .

إن تكلفة الزواج ، في ضوء ظروفنا الحالية ، تمثل شبحا رهيبا للراغبين فيه والمقبلين عليه فلا غرو إذا قلنا أن لدينا حاليا أزمة زواج ، واحباطا للشباب ، وقد تكون نتيجة ذلك اجتماعيا وأخلاقيا مما لاتحمد عقباه . وإذا كان المتزوجون في حاجة إلى توجيه أسري ، فالشباب في حاجة أيضا لتشجيعه للقبال على الزواج ... ولكن كيف في ظل بطالة تنمو ، وأزمة اسكان ، وانفجار سكاني ، وازدحام للمدن وكثافة سكانية تخنقها ، وصراع في القيم .

إن الصورة التي أرجو ألا تكون في عداد الأماني للقبال على حياة زوجية سعيدة ، أن يشترك الزوجان في بناء عش الزوجية سويا بداية من الصفر ، والتحرر من السعي للحصول على وظيفة يعينها لعلاقتها بالمؤهل الدراسي . فقد بدأ كثير من ذوي المؤهلات - لما هاجروا - بالخدمة في المطاعم ، ومحطات البنزين ، وقيادة السيارات ، وأعمال البناء وغيرها من أعمال كانوا يأبون على أنفسهم ممارستها في بلدهم . وعليهم أن يبتعدوا عن المدن ، والانطلاق إلى المناطق المستحدثة ، واستصلاح الأراضي فهي مجالات تنبئ بالازدهار ، ويعني هذا التحرر من الارتباط بالمكان ، وبالمدين بالذات التي أصبحت تضيق بساكنيها . والمبادأة لن تأتي من الشباب وحده تلقائيا ، إلا إذا خططنا على مستوى الدولة لنهيئ له الفرص .

ولن يشين المرأة أو يقلل من قدرها ألا تتقاضى اسرتها صداقا كبيرا أو صداقا رمزيا . ولا يشينها أو يحط من قدرها أن تبدأ بأثاث متواضع لحجرة واحدة ، ثم تسهم مع زوجها في بناء عش الزوجية خطوة خطوة ، وحسب مايتاح لهما من امكانات مالية . وليس هذا ببدعة ، فقد كانت هذه هي البداية ، لكثير من الناجحين والمرموقين حاليا .

ولا تقتصر مخلفات التهيؤ للزواج على المشكلات المالية ، فاللتزامات كل من الأسرتين - أسرة الخطيب وأسرة الخطيبة - قد خضعت لمفاوضات فيها شد وجذب . وثمة انطباعات ايجابية أو سلبية انطبعت عند كل أسرة عن الأسرة الأخرى ، ومما لاشك فيه أن مثل هذه الانطباعات كانت محور نقاش في دائرة كل أسرة ، من شكل العروس والعريس ومظهرهما ، الى محاسن كل من الأسرتين ونقائصهما ، ومالهما وما عليهما ، وخلفيتهما ، ومستواهما ،

وأى أسرة تفضل على الأخرى ، لأنه عادة ما لا يكون في كل أسرة ولفترة ، إلا الحديث والنقاش عن الأسرة الأخرى ، أو ما نسميه الآن ساخرين « بالنم » وغالبا ما يكون هناك سعى للحصول على معلومات عن الأمرتين يسعى إليها كل طرف أو يتطوع بها الأقارب والمعارف وما فيها بالطبع من المدح والذم . وقد تضخمها أحداث عارضة أثناء الزيارات واللقاءات قبيل الزواج . وينتقل العروسان الى بيت الزوجية ، وكل لديه تحفظاته وما يثير قلقه ، وبالتالي لديه توقعاته بالخير أو بالشر ... ونقول في هذا المقام أنه إذا ما تم الاختيار ، وكما يقول علماء النفس ، عادة ما يرى المرء المزايا والمحاسن فيما وقع عليه اختياره ، ليؤكد حسن اختياره ، ومن هذا المنطلق يكون التوجيه وتكون النصيحة ، وبناء التوقعات الايجابية .. والواقعية أيضا .

٢ - المجال الاقتصادي :

ما من خلاف أسرى دب بين زوجين ، الا وكانت المشكلات الاقتصادية بأطرافها المختلفة عاملا فيها . ونسلم من البداية أن مجتمعنا طبقا للشريعة الاسلامية والقانون الوضعي يعتبر الرجل المسئول اقتصاديا عن اعادة الأسرة . فاذا كانت الزوجة ربة منزل لاتعمل ، ولا دخل لها من أى مصدر ، فمسئولية الزوج لاتنقاش فيها . في مثل هذه الأحوال ، يعطى الزوج قدرا من المال اما يوميا أو أسبوعيا كما هو الحال فى الطبقات الشعبية للمشتريات اللازمة لوجبات الطعام وغيره من مستلزمات . أما إذا كان الزوج من ذوى الدخول الثابتة شهريا كالموظفين ، فهو إما يعطى الزوجة مبلغا ثابتا بعد مساومات وأخذ ورد ، ويتجدد بينهما العراك من وقت لآخر من أجل الزيادة ، أو يتكفل هو بالمشتريات ولوازم البيت الضرورية .

الا أن الزوجة - كل زوجة - ترغب وتحب أن يكون فى يدها مصروف المنزل اليومي الذى تراه من مسئولياتها . من ثم تحتم الضرورة أن يكون لها مصروفها الشخصى ، بصرف النظر عن فى يده مسئولية المصروف اليومي . وقد لاحظ الكاتب - فى جميع المستويات الاجتماعية ، بل بين زوجات من وصلوا الى أقصى درجات التعليم - من تضطر الى الاقتصاد من المال الذى يتركه الزوج للمصروف اليومي ، ودون علم الزوج ، لكى يكون فى يدها ما تحقق به مطالبها الخاصة أو الوفاء بالتزامات تفرضها عليها ظروفها الاجتماعية ، التى لا تستطيع الإفصاح عنها للزوج . ان كل زوجة - مهما كان مستواها الاجتماعى - ترغب فى أن يكون لها الحرية فى شراء ملابسها ، وأدوات زينتها ، وان تقوم بما نسميه بالواجب نحو أهلها أو أصدقائها . وتشعر بالتعاسة اذا لم يتيسر لها المال الخاص بها لتحقيق ذلك ، مما يضطر كثيرا من الزوجات الى التحايل ودخولهن فى لعبة القط والفأر

مع الزوج ، مهما قال الزوج أو ادعى أنه يقوم بكل التزاماته نحوها . وعلى كل زوج أن يعرف أن أبغض ما تكرهه المرأة هو « البخل » فى الرجل ، ولا تغفر المرأة أبداً للرجل بخله وتغفر له ما دون ذلك .

وربما تتخذ المشكلة مع الزوجة العاملة أشكالا أخرى . ونسمع من كثير من الرجال ، انه لاشأن لهم بمرتبات زوجاتهم . وهذا قد يكون صحيحا ، اذا كان الزوج ميسور الحال ويعمى مسئوليته . أما اذا كانت اقتصاديات المنزل تتطلب مساعدة من دخل الزوجة ، فقد نجد بين أيدينا مشكلة . فمن يعطى ؟ وما مقدار العطاء والأخذ أو نسبته ؟ ومن المسئول عن مصروف المنزل اليومي ؟ وهنا نقول أن الصراحة والثقة وحسن النوايا من البداية مفتاح حل المشكلة .

ان الزوجه العاملة غالبا ما تسهم مع أسرته فى تأثيث منزل الزوجية لأن مايدفعه العريس من صداق لايفى ، وقد تكون مدينة لأمرتها أو للبايعين بمستحقات لابد من سدادهما ، وعليها الوفاء . بل ان هناك من العائلات ، بصرف النظر عما يوحى به مظهرها الخارجى ، تتوقع مساعدات من بناتها بعد أن يمرت لهن التعليم والعمل . وتتخرج الزوجات من التصريح للازواج بأن عائلتهن فى حاجة الى مساعدتهن ، فتتم المساعدة خفية مع الاضطرار الى الكذب خاصة اذا كان الزوج من الذين يحاسبون زوجاتهم على أوجه صرف مرتباتهم بالقرش . ولا يتسع المقام لسرد عينات من السلوكيات والخلافات بين الزوجين حول هذه المشكلة ... ونعود ونكرر ان الزواج ليس علاقة مؤقتة .. إنها علاقة تقوم لتستمر مدى الحياة ، وعلى كل من الزوجين أن يكشف أوراقه منذ البداية أمام الآخر دون خشية ، لأن الزوج بالمثل قد يكون له التزاماته نحو أسرته ، وهذا من حقها وحقه أيضا ، مما يجب ألا يكون مثارا لنزاع .

وسواء كانت الزوجة تعمل أو لاتعمل ، فمجتمعا يفرض على الزوجة أن تكون ربة منزل ماهرة ، تجيد اعداد الطعام ، وتقوم بتنظيف المنزل وترتيبه ، وتنظيف الملابس وكبها .. وما الى ذلك من المهام التى يقال أنها أنثوية ومن اختصاص المرأة . ومن الرجال من يقوم بمساعدة الزوجة فى كل ذلك . الا أن هناك من الرجال - ويقول البعض أنهم الغالبية - من يأبون على انفسهم ذلك . وهكذا تتضاعف مسئوليات الزوجات العاملات ، وتتضاعف وتتضاعف مسئولياتهن أيضاً بميلاد الأطفال . وليس عجبا أن نسمع أن من الزوجات العاملات من يقمن اضطرارا بتقميع البامية وقطف الملوخية ، وتنقية الارز فى أماكن العمل ، وتحت سمع وبصر الرؤساء ... وهذه ليست مبالغة ، ولكنه واقع مرير نعيش فيه .

ان الزواج حياة تعاونية ، ولن يشين الرجل أو يحط من رجولته أن يساعد فى الأمور المنزلية ورعاية الأطفال ، لأن المرأة تتساوى معه فى العمل ، وأصبحت تتساوى معه فى الاسهام فى اقتصاديات المنزل .

ان اقتصاديات المنزل بما فيها ميزانيته ، واسهامات كل من الزوج والزوجة ، والتزامات كل منهما نحو البيت والآخرين ، ومصروفه الخاص ، والمشكلات المصاحبة ، يجب أن تحسم فى السنة الأولى وقبل مجيء الطفل الأول حتى لا يأتى الى الدنيا فى جو أسرى يسوده الاضطراب وعدم الوفاق .

ونختتم الحديث عن المجال الاقتصادى بالتساؤل : كم من الزوجات والأزواج دخلوا الحياة الزوجية وهم يعرفون - طبقاً لمستواهم الاجتماعى والاقتصادى - المصروف اليومى اللازم لسد المتطلبات اليومية ؟ أى ما هى التكلفة اليومية لثلاث وجبات ؟ وما هى الكميات المثلى لاعداد الوجبات حتى لا يكون هناك اهداراً أو تبذيراً ؟ وما هو الحد الذى لا يوصف معه أحد الزوجين أو كلاهما بالتبذير ؟ الكثيرون يتعلمون بالمحاولة والخطأ . والكثيرون فى حاجة الى التوجيه ، ولكل فى حاجة الى التدريب والتعليم قبل الزواج . وفرص هذا النوع من التدريب خاصة للفتاة المتعلمة أصبحت وللأسف ضحلة . سمع الكاتب من أكثر من أم لما نشبت الخلافات بين بناتها والأزواج حول التزاماتهن المالية ، « انى قلت له لما تقدم لخطبتنا ابنتى لاتعرف حتى كيف تقلى البيض وقال موافق - أهذا كلام ؟ » !

٣ - مجال العلاقات بالاهل والأقارب والأصدقاء :

قديمًا كان الأب يزوج ابناؤه - وفى سن صغير - ويهيىء لهم الإقامة معه تحت سقف واحد ، ولقمة العيش متوفرة للجميع . وكبيرة البيت المسئولة عن ادارته هى الأم ، ويدها مطلقة فى شئون المنزل ، تساعد زوجات الأبناء . ولأزال هذا النمط سائداً فى مصر بين القبائل سكان الساحل الغربى ، وفى سيناء ، وبين سكان قرى الصعيد ، وقد نجده أيضاً بدرجة محدودة فى الريف .

وكانت تنشأ الخلافات خاصة بين زوجات الأخوة ، حتى قيل « ان مركب الضراير سارت ومركب السلايف احتارت » . وغالبا ما كان الأمر ينتهى بأن يخرج الأبناء بزوجاتهم الواحد بعد الآخر والاستقلال كل منهم بحياته مع زوجته . وكانت المشكلات التى تنشأ فى هذه الحياة الجماعية مع جديتها تثير الضحك أحيانا . فالزوجات ليس لهن استقلالهن ، وكن يتملقن الام - كل بطريقتها - لأنها تمثل السلطة ، والام بالتالى ربما كانت تعطى تفضيلاً لواحدة على الأخرى ، مادام هناك تنافس بين الزوجات على ارضائها . ولم

يكن التنافس قاصرا على اكتساب رضا الأم بتملقها ومساعدتها في شئون المنزل ، اذ كن يتنافسن في التزين ، والتفاخر بالحسب والنسب والثروة ، وما يمد به الأهل من مساعدات أو هدايا في المناسبات . ومما كان يثير الضحك أن تشاهد زوجا يدخل المنزل وفي يده ما يحاول أن يخفيه ويدخل حجرته ويغلق بابها ، ويتكلم همسا مع زوجته ، لأنه أتى لها بمأكولات تحبها ، أو هدية لا يرغب الاعلان عنها لمن في المنزل . ناهيك عن التنافس بينهن في انجاب الأطفال . وبتعاسة الزوجة التي تتأخر في انجاب الأطفال ، اذا سبقتها الأخريات الى ذلك . وبتعاسة من تنجب بنتا بينما أنجبت الأخريات صبيانا . ولازال هذا التنافس قائما بين زوجات الأبناء حتى بعد أن استقل الأبناء وابعدوا عن بيت الأسرة . ويمثل الأطفال في هذه التجمعات مشكلة كبرى ، فالشجار بين الأطفال في لعبهم أمر مألوف ومتوقع ، ويعملها الصغار ويقع فيها الكبار ، فتتصدى كل أم للدفاع عن أولادها ، وتحرض كل منهن زوجها على أن يقتص لها ولأولادها ، ويتخاصم الأشقاء ، وتستغل هذه المعارك لتفريغ الأحقاد ، والتمهيد للخروج من المنزل والاستقلال . بل إن بعض الأزواج كانوا يُطلقون بسبب هذه الخلافات خاصة اذا كانت الأم طرفا فيها ارضاء لها .

وكان الأطفال يحسون بالمنافسة القائمة بين أمهاتهم ، وبما كانت تصر به الأمهات لهم . فيتجسسون على زوجات أعمامهم ، وجذتهم ، وجدهم لحساب الأم ، ولا مانع لديهم من اختلاق الأقوال وافعال الأحداث ليزداد الطين بلة . وإن المرء ليتساءل عما كان يفرس في الأطفال في هذا النمط من الحياة الأسرية من اتجاهات وقيم ، ومدى الارتباط بين ما يتشربه الأطفال من هذه الأخلاقيات وتأثيرها في سلوكهم فيما بعد في التفاعل الاجتماعي . مثلهم في ذلك مثل أولاد « الضراير » ، ولعل سمة النم والتجسس لحساب الرؤساء التي تسود كسمة أخلاقية سيئة في المجتمع المصري ، لها جذورها في مثل هذه التربية .

ويبدو أنه في ظل مشكلة الاسكان القائمة حاليا ، ربما يضطر بعض الشباب الى الإقامة المؤقتة مع زوجاتهم في بيت الأسرة - أسرته أو أسرته ، الا أن هذه الظاهرة لن تتخذ أبدا الشكل الذي كانت عليه في الماضي ، اذ لابد أن تتميز بعلاقات تتفق والمتغيرات المصاحبة .

كان الكاتب يناقش أحد أبناء الصعيد عن مدى انتشار ظاهرة زواج الأبناء وإقامتهم مع الأسرة فذكر أنها لازالت منتشرة لأن الأبناء يتركون الزوجات ويهاجرون سعي وراء الرزق ، ولابد من حماية الزوجات من الذئاب البشرية . وإنى لأسئال عن يحمي زوجات الحضر في الوجه البحري بعد هجرة أزواجهن الى الخارج للعمل ؟ .

على أية حال لقد انكمش هذا النمط من الحياة الأسرية الى حد كبير . الا أن استقلال الأبناء في الحياة الزوجية ، أدى الى أنماط أخرى في العلاقات الأسرية مع استمرار رواسب

من الماضى ، اذ لم يعد لأم الزوج ملطنتها السابقة التى كانت لها فى ظل الحياة الاجتماعية فى بيت واحد ، بيد أننا يجب ألا ننكر أن كل أم حريصة على أن تحقق السعادة فى الزواج لابنها أو لابنتها ، ولديها صورة عن ماهية هذه السعادة ، وما يجب أن يكون عليه الزوج أو الزوجة . ربما لا تكون الصورة واضحة ، وغالبا ما تكون مثالية وبعيدة عن الواقع ، فتدري أن من حقها التدخل ، وأن يكون لرأيها اعتباره . ويحكم هذا الاتجاه العوامل التالية :

أولا : أن أى أم لديها قناعة تامة بأنها حملت وولدت ، وريت ، ومرضت ، وسهرت الليالى ، حتى أصبح ابنها رجلا ، أو أصبحت ابنتها شابة وعروسة . فالابن أو البنت بالنسبة لها استثمار لكدها ، ودمها ، وصحتها ، وعرقها ، ودموعها . ولكل استثمار عائده الذى تتوقعه .

ثانيا : يظل الأبناء فترة طويلة معتمدين على الوالدين فى كل شىء تقريبا . ولدنيا جميعا حاجة نفسية اجتماعية هى حاجتنا أن نعتد على آخرين ، ويعتمد علينا آخرون . ويشبع الأبناء فينا هذه الحاجة . فإذا ما استقل الأبناء افتقدنا مصدر الاشباع . ويعنى عدم الاشباع الشعور بالاحباط .

ثالثا : كما يتحدث العلماء عما يعطيه الآباء للأبناء ، فانهم يتكلمون أيضا عما يعطيه الأبناء للآباء ، فبالإضافة إلى اشباعهم حاجتنا لمن يعتمد علينا ، يشبعون فينا الأبوة والأمومة ، والامتداد لذواتنا ، وتخليد أسمائنا ، وميراث مانملك حتى السمات الجسمانية والمزاجية ، ويحققون أحلامنا وطموحاتنا وما فشلنا فيه وما كنا نتمناه .

رابعا : أن الولد أو البنت مهما كبيرا ، يظنان صغيرين فى نظر الوالدين . ومن محنة التنشئة الاجتماعية ، أننا لانعود أبناءنا وبناتنا منذ الطفولة على الاستقلال ، ونعاملهم دائما على أنهم لازالوا قسرا ، ونغرس فيهم سمة الاعتماد علينا دائما . ولأحد علماء النفس كتاب عنوانه « الهروب من الحرية » ، ومحوره أن الذى يظل خاضعا فترة طويلة ، يشعر بالضيق إذا مامنحت له حريته ، فيسعى للتخلى عنها مستمرنا الخضوع .

فمن الطبيعى إذن ، اذا شعر الأب والأم بتهديد لما يعتبر حقا لهما أن يثورا ، وتوجه الثورة ضد المقتصب . ويذكر الدارسون لتاريخ الثورات - كل الثورات بما فيها الثورة المصرية أن سببا رئيسيا لقيام الثورات هو تمتع الجماهير بامتيازات ، والاحساس بتهديد استلاب هذه الامتيازات أو بعضها .

يلاحظ القارئ أننا أعطينا اهتماما لدور الأم ومشاعرها دون الأب . وهذا لايعنى أن الأب

ليس له دوره ، الا أن دور الأم - ومشكلة الحموات - تكاد تكون عالمية ، ولها تولدها في معظم الشعوب . لذلك بينت معظم البحوث عن السعادة الزوجية ضرورة موافقة أهل الزوجين على الزواج ، والتكافؤ الاجتماعي والاقتصادي للأمرتين . فالزواج ضد ارادة الأسرة لا يبنى بزواج سعيد ، والزواج مع التفاوت الطبقي لن يؤدي أيضا الى زواج سعيد . ونكرر أن الزوجة تخطيء اذا حاولت أو حتى فكرت في عزل زوجها عن أسرته ، وكذلك يخطيء الزوج اذا حاول المثل .

وتبين الخبرة بالمجتمع المصري المرة بعد المرة ، أنه بصرف النظر عما تتمناه الأم لابنها أو لابنتها ومهما كانت رؤيتها بعدم تحقيق هذه الأمنيات ، فان اضطراب العلاقة مع الحموات للطرفين سببها - والى حد كبير - هو الزوج أو الزوجة . فعند الأيام الأولى للزواج ، نحاول كل أم أن تعرف مدى سعادة ابنها أو ابنتها ، وكيف يعامل الزوج أو الزوجة الطرف الآخر ، والمشكلات التي يلاقيها . ولا توجد حياة زوجية تخلو من المشكلات . وينفس الزوج وتنفس الزوجة عما ينقل صدريهما . كل منهما لأمه - لمجرد التنفيس فحسب ، وربما لطلب النصيحة . وتفسر الأم الكلام حسب هواها ، ومن منطلق انفعالي ، وربما باسقاط مشكلات حياتها الزوجية على حياة ابنها أو بنتها . وتتطوع بالنصيحة ، وبما يجب أن يتخذ من تصرف . وقد يقوم الزوج أو الزوجة بحسن نية أو بسوء نية بنقل مآذار من حديث . والبداية دائما قلت لأمي ... فقالت ... وتغيير النفوس ، ويستمر النمط في نقل الكلام وتحريفه طبقاً للأهواء ، وتصبح الأم مصدرا للنكد والعراك والخصومة والمقاطعة .

إن من أقوالنا المأثورة : « ما شتمك إلا من أبلغك » والواقع أن من ينقل لزوجته السلبيات على لسان أمه ، إنما ينقل إليها ما كان يود قوله لها لعدوان نحوها في داخله ، ولكنه كان أجبن من أن يقوم بذلك . وينطبق نفس الشيء على الزوجة التي تردد كلام أمها .

وما من خلاف دب بين زوجين وكانت الأمهات طرفا فيه الا ونسمع :

- * حماتي تتدخل في كل صغيرة وكبيرة في حياتنا .
- * انه ينقل كل ما يدور بيننا إلى أمه ، أو أنها تنقل كل ما يدور بيننا إلى أمها .
- * يوم زيارة حماتي لنا تتعكر حياتنا .
- * انه ابن امه .. انها لم تقطع عن امها .
- * انها لا تستطيع الابتعاد عن أمها يوما واحدا .
- * أهله يطلبونه دائما لقضاء حوائجهم ويهمل قضاء حاجياتنا .
- * ما من مرة تزورنا حماتي الا وتوجه الى نقدا مؤلما . تنتقد طهي ، وتنتقد ملابس ، وتتهمني باهمالي لمنزلي .

- أهله يطلبون نقودا فيعطونها لهم ونحن فى حاجة لها .
- تعطى كل مرتبتها لأهلها .
- أمه قالت عنى ... أمها قالت عنى ...

هذه مجرد عينة من الكثير الكثير من الشكاوى التى يرددنها الطرفان ، وهما أساسا السبب فيها .

ومن أعجب ما سمعت حديثا أن زوجا سجل على شريط تسجيل كلاما دار بينه وبين زوجته وفيه تعريض بأهله . فذهب اليهم ليسمعهم مآدار بينهما ، ليرى نفسه من تريد ماقيل ، وحتى لا يكون هناك تحريف . فيماذا نفسر مثل هذا السلوك ؟ سواء كان الأمر للفكاهة ، أو لحاجة فى نفس يعقوب ، فالعبرة بالنتيجة . ذهب الأهل للزوجة ، وكان حسابهم لها عسيرا . وهى الآن فى بيت أهلها وتطلب الطلاق لعدم أمانته وشريط التسجيل مسند بين يديها .

ومن أخط مايمكن أن يسىء الى العلاقات الزوجية أن يحط أحد الزوجين من قدرة اسرة الآخر ، أو يعرض بها ، أو يسبها عن قصد أو غير قصد خاصة اذا مآدب عراك بينهما وتبادلا السباب . المحرم أصلا حتى فى تناول ذاتهما . ونأبى على أى زوجين أن يعيرا بعضهما أمام الآخرين بخصوصيات بينهما ربما لايعرفها الاكل منهما عن الآخر . فالزواج كما يقولون « ستر وغطاء » ولن يغفر أى منهما للآخر الانتحاط الى هذا الدرك . ويحكى أن زوجة أحد أمراء المسلمين دبرت لاغتيال زوجها لأنه فى ثورة غضبه مع ابنه منها سبه بقوله « يا ابن الربوخ » والربوخ هى المرأة التى يتدفق منها بغزارة سائل أثناء العملية الجنسية . فغسلت أهانتها بقتله بدم السم له .

ان الاحترام لابد أن يكون متبادلا بين الزوجين . ومهما كانت ثورة غضبهما ، عليهما أن يمسك لسانيهما . وأهل الزوجين لابد أن يكون لهم احترامهم وتقديرهم ، وحبهم . بل أن الكاتب يشعر أحيانا بشيء من التأفف حين يسمع أزواجا وزوجات من شباب اليوم يتبادلون الحديث العادى ، وفيه الفاظ يعتبرها غير كريمة ولا تنم عن الاحترام . وقد يعتبر البعض مثل هذه الالفاظ عادية ويررها بألفة وتقارب السن مثل « اتلهى » أو « ياغبى ... ياغبية » أو « أنت قذر ... أنت قذر ... » ويقال أنها مداعبة . ربما يختلف معنى القارىء فى رأيى ... الا أن عذرى أنى أنتمى الى جيل مضى .

ان نصيحتنا هى أن يميز كل زوج وزوجة بين مايقال وما لايقال للأهل . ولا نقول أنه من الأفضل ألا يقال أى شيء ، لأننا بذلك نطلب المستحيل ، لأن الأمهات يسألن ، بل يقمن

بابتزاز المعلومات . وهذا من حقهن الى حد ما . والحياة الزوجية فيها ايجابيات وفيها السلبيات ، ونظرية اللعبة والمباراة التي أشرنا اليها فى مقدمة الفصل تبين أن الزواج فيه تبادل للمنفعة ، وفيه مكسب وخسارة يعادلان بعضهما ، لذا تستمر معظم الزيجات . فلماذا اذن لا ننقل للأهل الايجابيات حتى لو ذكرنا السلبيات ؟

ولا يوجد من البشر من لا يسهه أن يسمع مدحا ولا يسيئه أن يسمع ذما ، وهذا هو المدخل للنسيمة والغيبة وتعلق ذوى السلطان ، وإذا كان هذا مدخلا للشر ، فلماذا لا نسخره للخير وحسن العلاقات الاسرية . أليس من الأفضل أن يسمع المرء أن حماته تحبه وتمتدحه بدلا من أنها تكرهه وتذمه ، وألا يسهر الحماة أن تسمع أن زوجة ابنها تحبها وتمتدحها ؟ وهل تعجز زوجة عن اكتساب ود وحب حماتها وترضيتهما ؟ ان الحموات أصبحن الآن ضرورة اجتماعية خاصة للمرأة العاملة التى تترك أولادها لأُمها أو لأم زوجها لرعايتهم أثناء غيابها .

وعلى الأم التى تبتغى سعادة ابنها أن تعرف أن ابنها لم يعد ملكا لها ، وأنه ملك لزوجته ، اذا جاز لنا استخدام لفظة الملكية ، فالانسان لا يمتن ما يملك ، بل يحافظ عليه . نعم ان للأم حقها ، ولكنها ليست مطلقة . وإذا كان الهدف سعادة الابن أو البنت ، فليتركا لشأنهما ، وقد بلغا شرعا وقانونا سن الرشد وتحمل المسئولية . ومن الأقوال : « تزوج المجنونة ابنة العاقلة ، ولا تتزوج العاقلة ابنة المجنونة » . ومعنى القول واضح ، لأن الفتاة اذا كانت مجنونة ، تعيدها أمها العاقلة الى صوابها ، أما البنت العاقلة فقد تؤدى بها الأم المجنونة الى الجنون ... وذو الحظ السعيد طبعاً من يتزوج العاقلة بنت العاقلة . « وكفى الوعاية على نفسها تطلع البنت لأُمها » .

بل يمكننا أن نقول فى ضوء ما تبين من البحوث أن من أركان السعادة الزوجية أن يكون للزوجة استقلالها فى بيت هو بيتها ، وأن بيت الزوجية هو بيت الزوجة ، وأنه دون تعميم مفتوح لأهلها أكثر مما هو مفتوح لأهلها ، أى أن الأم والأخوة والأخوات ربما يشعرون بحرية أكبر فى بيت البنت عن بيت الولد ، اللهم الا اذا كانت الظروف قد فرضت على الزوج اعالته لأمه ولأخوته فيقيمون معه ، ومع ذلك لا يفرقهم الاحساس بالاغتراب وأنهم عبء عليه . بل ان هذا الشعور لا يفارق حتى البنت التى تأخرت فى الزواج مع أنها تقيم فى احسان اسرتها .

ويسهر البعض ما يدب من خلافات بين الحماة وزوجة ابنها بغيرة الأم . والغيرة بالمفهوم العلمى هى الشعور بالتهديد بفقدان شيء يملكه المرء ، والخوف من الفشل فى منافسة من يفتصب . والغيرة غير الحسد الذى هو معنى بزوال نعمة لدى الغير لم يملكها الحاسد اصلا . ونحن لا ننكر أن غيرة من نوع ما تكمن فى جذور هذه الخلافات .

يذكر الكاتب حادثة لزميل قامت بينه وبين جارة من الجيران علاقة ولم تكن من مستواه الاجتماعي والاقتصادي . كان أول دفعته ويتوقع التعمين في الوظيفة التي يتمناها كل الأوائل آنذاك . ذهبت الأسرة لقضاء العطلة الصيفية خارج المدينة وبقي وحده في المنزل ، بشكل ما أوجت أسرة الفتاة لها أن تستجيب للاحاحه وتزوره في المنزل ، وذهبت معه . لم يمر من الوقت أكثر من نصف ساعة ، اذا بخبطات قوية على باب المنزل ، ويفاجأ بأن أمامه أباهما وأمه في ثورة عارمة ويهددان ويتوعدان انتقاما لشرف البنت . وبكل بساطة وهوده - ومنعا للفضيحة - أبدى رغبته في زواجها - وتم الزواج نفس اليوم ... وطير الجيران الخبر لأسرته في مصيفها ، وجاءت على عجل . وأصبحت الأم التي كانت لازالت في عز شبابها بنوبة صراخ وعويل على ما تورط فيه ابنها البكر ، ولكن القأس كانت قد وقعت في الرأس ، يكفى من ناحية مستقبل الشاب أن نقول أنه تنازل عن الوظيفة التي كانت تؤمله لبعثة في الخارج تمسكا بالبقاء مع زوجته ، وتغير تماما مستقبله المهني ، أما الأم فدخلت في منافسة ، ربما يعتبرها البعض غريبة ، وصلت الى حد أنه لما حملت زوجة ابنها ، أصرت على أن تحمل ، وكان معها ثلاثة أولاد ، بما فيهم الابن الذي راح ضحية بزواجه ، وفقدت حياتها في عملية المخاض . واستمر زواج الابن بخلوه ومره . ان القصة لاشك درامية .

ولا نتوقع أن نتخذ المنافسة بين الأم وزوجة ابنها هذا الشكل دائما ، ولكن المنافسة توجد ، خاصة اذا كانت الام لم تتمتع بحياة زوجية سعيدة ، وتعرض ذلك بالتعلق الزائد بأولادها . وبين يدى الكاتب حاليا حالة تقسم فيها الأم انها لن تستريح الا اذا طلق ابنها زوجته . ومن أخطاء الابن - التي قد يعتبرها البعض عادية - أن الابن المقيم مع زوجته في الخارج ، في المرات التي يزور فيها الوطن تذهب الأم لاستقباله في المطار ، فيمر على بيت أهل زوجته أولا لتوصيل ابنتهم بحقائبها المحملة بالهدايا لهم ، ويذهب مع أمه لتوصيلها الى منزلها ، ثم يعود الى زوجته في نفس الليلة للإقامة معها في بيت أهلها . كما أنه لا يفدق على أمه وأخوته ، كما تفدق هي على أهلها من مال الزوج ، اذ ترى هداياه فيما يليسه اخوتها . وما تتحلى به أمها ، والذين لا ينكرون بأنها هدايا من ابنها وابنتهم مع ملاحظة أن الأم ميسورة الحال ، وليست في حاجة مادية لابنها ... وتوجد بالطبع رواسب للخلافات مع زوجة الابن ، منذ البداية ، لأن الأم كانت رافضة لهذه الزوجة أصلا .

ونكتفى بهذا القدر عن الخلافات بين الحموات والزوجات لأن فيض هذه المشكلات لا ينقطع ، وتتحول الى مناهضات أخرى في شبكة العلاقات الأسرية ، ونخص بالذكر منها المنافسة بين الزوجة وأخت الزوج خاصة اذا كان هناك تقارب في السن ، وبين الزوجة وشقيقاتها وبنات عم الزوج وعماته وخاله وخالاته . وقد سبق أن تكلمنا عن المنافسة بين الزوجة وزوجات أشقاء الزوج « السلايف » .

ومن نماذج النوع الأول ، حالة يقيم فيها الزوج وشقيقته الأصغر منه والتي تقارب زوجته فى السن فى منزل واحد فى شقتين منفصلتين . يقيم الزوج فى الدور الأول وتقيم الأخت فى الدور الثالث . يأتى أبوه وأمه للزيارة . وربما تنفرد الابنة فى المناسبات ببعض الهدايا طبقا للتقاليد ، التى تفرض أحيانا على أهل البنت أن يقدموا لها هدايا معينة . ولا زالت كثير من الأسر تراعى هذا التقليد رغم سخافته لتشريف البنت أمام زوجها . بل أن هناك من الأزواج من يتوقع هذا ، وتصيبه غصة اذا فرط أهل الزوجة فى هذا الواجب ، وقد تبدر منه التلميحات والتعريضات التى تسمى للزوجة . المهم ... يزور الوالدان ابنتهما أولا ، ويتبعانها بزيارة الابن ... كيف يحدث هذا ؟ يا ويلهما ويا ويل الزوج طبعاً ، انهما يفضلانها وزوجها عليك وعلى . نحن فى الدور الأول وهما فى الدور الثالث . ألم يكن الأولى أن يمرا علينا أولا ؟ أيديهما كانت محملة ... أنا لا أتوقع منهما أى شئ لأنهما لا يحباني ... بل أنهما لا يحبانك ... وقصة وقصص ، ولئى بوز ، واستقبال بارد للوالدين ... وليلة سوداء للزوج .

ومن المألوف ، ومن الأمور العادية ، اذا وجدت امرأتان من نفس السن ، فانهما تتبادلان المعلومات عن المودات والمشتريات وما الى ذلك . واذا اشترت واحدة منهما ما يعتبر جميلاً ، أو ذا فائدة ، خاصة اذا كان المعر معتدلاً ، تحضو الثانية حضوها . الا أنه بالنسبة لصديقتنا يمثل الأمر نكبة ونسمعها تردد « انها تقلدنى » تشتري لنفسها ولأولادها نفس ما أشتريه لنفسى ولأولادى ... لأنى اعرف أنها لا ترغب فى أن أتميز عليها ... وتمثل هذه الأمور مشكلة يومية بالنسبة لها . ومن الطبيعى ، مادام الأخ يقيم مع أخته فى بيت واحد ، أن تكون علاقته بها وطيدة ، يتردد عليها وتتردد عليه كل يوم تقريباً وفى أى وقت . الا أن هذا بالنسبة لها أكثر من اللازم اذ تقول انه لا يستطيع الجلوس معى ... ويلذ له أن يمضى وقته مع أخته وزوجها وأولادها تاركاً بيته وأولاده . واذا حاول انفسان أن يبين لها أن هذه غيرة لا داعى لها ... كان ردها لماذا اغار منها ... هى ليست أحسن أو أجمل منى لاغار منها ... ان بيتها ليس أحسن من بيتى ، ولا أولادها احسن من أولادى . والعجيب أن الأطفال من الناحيتين أصبحوا على وعى بالحساسيات بين الاثنين ، ويستغلونها أحيانا فيما قد يزيد الطين بله ، وكثيراً ما يتجاهلون تحذيرات الأمهات ، لأنهم أطفال ، ويحبون بعضهم البعض ، ويشتركون معا فى اللعب ، وفى الترويح رغم أنف الأمهات .

وربما لا يتصور البعض أن تكون هناك منافسة بين الشقيقات فى الحياة الزوجية ، الا أن الغيرة بين الأخوة ظاهرة عامة ، منذ بدء الخليقة ، ومنذ أن قتل قابيل هابيل . فعادة ما لا تتساوى الشقيقات فى الجمال والجاذبية ، ولا حتى فى الذكاء والمهارات . وتبذر بذور الغيرة من التربية الأولى فى المنزل ، ومن المعاملة الوالدية ... ومهما ادعى الوالدان ... فانهما ولظروف موضوعية حتمية ، ربما يميزان طفلاً على طفل فى وقت ما لظروف الطفل أو

لسمات خاصة فيه . فالغيرة بين الاخوة ... واقع ... مهما ادعى مكابر انكاره ... الا أن حدة هذه الغيرة تختلف من تجمع أسرى الآخر . ومقارنة أنفسنا وخاصة بأقرب الأقربين إلينا أمر طبيعي ... ألا يردد الآباء على مسامع الاطفال منذ أن يعي الاطفال ما يقوله الآباء والأمهات ... فلانة أحسن منك ... فلانة أجمل ... فلانة أنظف ... فلانة أشطر ... والمقارنات من هذا النوع لا تنتهى ؟؟

ومن المشكلات الأسرية التى تتبوأ الصدارة ، مشكلة تعدد البنات فى الأسرة وبلوغهن سن الزواج . فلن تكون الأسبقية فى الزواج ؟ قديما كان الآباء يتمسكون بزواج الأكبر ثم الأصغر مما كان يسبب مشكلة للواقفات فى الصف . ولسبب أو لآخر نجد البنات الأصغر وصغرى البنات عليهن أقبال . وكثيرا ما نسمع حاليا أن أحد الخطاب تقدم لخطبة الكبرى فلما رأى الصغرى سال لعبه وغير رأيه وطلبها . نحن بشر ولسنا ملائكة ، إذ لا بد من أن تشعر الكبرى بالمرارة ، وأن ترى الصغرى شقيقاتها الأكبر عقبة فى سبيل مستقبلها . ونسلم بأن الجميع فى النهاية يتزوجون ولا تتوقع أن تتساوى الشقيقات فى حظهن فى الزواج ومدى التكافؤ فيه . ولابد من وجود فروق بين الأزواج ، فأصابع اليد كما يقولون ليست واحدة . فقد تكون هذه الفروق فى المال أو الوسامة ، أو التعليم ، أو المركز المهني ... وما لا يعد ولا يحصى مما قد يميز واحدا على آخر . بالتالى إن تكون معاملة كل زوج لزوجته واحدة ، لأنهن أصلا لم يكن نسخة واحدة رغم أن الأب واحد والأم واحدة . والبنات العاقلة هى التى ترضى بنصيبها ، الا أن هذا لا يمثل دائما الواقع ... إذ لماذا لا يكون لها مثل ما لشقيقاتها ؟ ولماذا لا تمتنع بمثل ما يتمتعن به ... ؟ ان هذا يمثل تعاسة للكثيرات ، وبالتالى للحياة الزوجية التى تنقصها السعادة .

وتتسع دائرة الغيرة لتشمل بنات العم وبنات الخال والعمة والخالات وأولاد العم والخال والعمت والخالات . إذ قد تقارن البنت نفسها ببنات عمها وبنات خالها ، كما قد تتملكها الغيرة من بنات عم وعمات الزوج وبنات خاله وخالاته . بالمثل قد يغار الزوج من أولاد أخوال وخالات الزوجة ، وأبناء عمومتها وعماتها ، خاصة إذا وصل الى الأسماع أن الزوج كان يتمنى الزواج بواحدة منهن ، أو أن العين كانت عليه لواحدة منهن . والموقف معادل بالنسبة لأقارب الزوجة الذكور وشعور الزوج نحوهم .

ولن تتوفر السعادة الزوجية أبدا إذا كان أحد الزوجين مصابا بمرض الغيرة . إذ كثيرا ما نسمع عن أزواج تصل غيرتهم الى حد الشك فى أن أحد المارة أطال الى زوجته النظر وهى بصحبته فى الطريق فبادلته النظر ، وكم من زوجة تهتم زوجها بغير حق بالخيانة لمجرد أنه سهر ليلة بصحبة أصدقائه أو فى العمل . وننتقل الآن الى مجال السيادة والسيطرة

٤ - مجال السيادة والسيطرة وتوزيع السلطة :

موضوع السلطة والسيطرة موضوع شائك ، لأن التراث الثقافى فى معظم المجتمعات وفى ثقافتنا ، يعطى السلطة للرجل ، ويعد الرجل لدوره كرجل . ومن أبعاد هذا الدور السيطرة ، بل أن هناك من البحوث ما بين أن الرجولة والأنوثة لهما مكوناتهما البيولوجية والفسيولوجية . والبحوث التى تناولت التجنيس لا تعد ولا تحصى . ومن هذه البحوث ما يؤكد أثر الثقافة - لا العوامل التكوينية - فى تحديد دور الرجل ودور المرأة - ويرون أن الثقافة تتغير ، والتغيرات الثقافية الحالية قد تؤدى بالضرورة الى تغيير الأنوار التقليدية المعروفة لكل من الرجل والمرأة . فقد تناول العلماء مثلاً ما يسمى بالميول الذكورية والميول الانثوية . فالرجال يميلون عادة الى النشاطات التى تتطلب الجهد الجسمانى والعضلى ، والنشاطات الميكانيكية ، والرياضات وليس من ميولهم الطهى وحياكة الملابس ورعاية الأطفال لأنها أمور تميل اليها المرأة كما تميل الى الفنون الموسيقية والرسم وما الى ذلك . والميول الذكورية والأنثوية وإن كانت لا تعنى الذكورة والأنوثة الا انها عادة ما تفهم بهذا المعنى . لهذا يأبى الرجال مزاوله نشاطات تعتبر أنثوية ، كما يوجه النقد الى المرأة اذا زاولت أعمالاً تعتبر ذكورية . حتى فى ممارسة الجنس ، يأبى الرجال اتخاذ الوضع التقليدى الذى عادة ما تتخذه المرأة ، ويرون فى ذلك تهديداً لرجولتهم ، علماً بأن الظروف ، ان لم تكن الرغبة فى التغيير ، قد تتطلب ضرورة تبادل الأوضاع ، اذ ينصح الأطباء للرجال المرضى بأمراض معينة كمرض القلب اتخاذ هذا الوضع لعدم بذل الجهد الذى يتطلبه الوضع الآخر . وتنصح الحامل بعدم اتخاذ الوضع التقليدى حتى لا يؤدى الضغط على البطن الى ايلامها أو الاضرار بالجنين .

على أية حال ، ان تقسيم العمل مبدأ أساسى فى الحياة وينطلق من الفروق الفردية بين الناس فى القدرات وغيرها من مكونات الشخصية . بالتالى تنقسم الصلاحيات فى أمور كثيرة بين الزوج والزوجة ، وهذه الأمور تتطلب من كل منهما الاتفاق حتى لا تتداخل الصلاحيات ، ومن ارض الواقع .

ومن طبيعة تكوين الجماعات أن يكون للجماعة قائدها ، والمفروض أن تكون القيادة للزوج ، وقد سبق أن أشرنا الى أنه وإن كانت الزوجة سيدة المنزل فى ادارة شئونه والكثير من شئون الأطفال ، الا أن للزوج دوره المساعد فى كل ما تقوم به أو معظمه . ولا نستطيع تقديم نصيحة مطلقة فى هذا الشأن ، الا أن نقول أن الأساس هو التعاون ، وما يكفل الاحترام المتبادل بين الزوجين ، وديمقراطية اتخاذ القرارات بينهما مما يتطلب احترام

الرأى الآخر ، والمشورة ، وتقسيم العمل ، وتوزيع المسئولية . ولن يتخذ الديمقراطية أسلوبا للحياة ، الا من عاش فى مناخ ديمقراطى ، ويؤمن بقيمة الفرد ، ومارس بالفعل أساليب الديمقراطية .

بيد أننا لا ننكر أن هناك من البيوت المسيطرة مطلقة فيها للرجل ، وأخرى سيطرة المرأة مطلقة ، ولا غبار على هذا ، اذا كان هذا ما يراه الطرفان على أنه صواب وحق ، وتكيف كل منهما له . مهما كان هناك اعتراض من آخرين عليه . وثمة نمط تنسم فيها العلاقة بالفوضى ، فليس من سيد ومسود ، ولكل حياته رغم الحياة تحت سقف واحد . وما يوجه من نقد لمثل هذه العلاقة ، التى تنقصها المشاركة فى كل جوانب الحياة ، هو ما سوف يعانى منه الأولاد فيما بعد فى غياب السلطة .

وهناك من البيوت التى تديرها سلطة خارجية علنية أو مستترة ، وأداتها أحد الزوجين أو كلاهما ، ولا يمكن أن يقال عن النمطين الآخرين أنها بيوت متماسكة فهى غالبا بيوت مهدمة اجتماعيا ومريضة ومنحرفة ... وتأتى للتوجيه والعلاج والحياة الزوجية على شفا الانهيار .

• . مجال العلاقات العاطفية :

ذكرنا فى المقدمة أن بذور الحب تفرس فى الطفل منذ اللحظة الأولى فى حياته عن طريق عملية الرضاعة وتدفق اللبن من ثدى الأم فى فمه . وننصح الأمهات اللاتى لا يرضعن أطفالهن من الثدي أن يضم الطفل الى الصدر ليشعر بحرارة الالتصاق ، ويشعر بالمسند من ضمة الذراعين . ويرى أحد علماء النفس أنه اذا كانت عملية الرضاعة مشبعة للطفل ، بمعنى استغراقه الوقت الكافى فى عملية المص دون عجلة أو نفاذ صبر من الأم ، وتعوده على وجود مصدر غذائه كلما جاع ، ولم يتم فطامه بطريقة مؤلمة ودون تهديد ودون فجائية ، فاننا نغرس فى الطفل الثقة التى تبعث على الاطمئنان بأن الدنيا بخير ، فيثق فى الآخرين لتوقع الحب والعطاء ، كما نغرس بذور الثقة فى نفسه . ونقيض ذلك عدم الثقة فى الغير ولا فى النفس . وبغرس الثقة يتهيا لديه الاستعداد للأخذ والعطاء . والحب كما يعرفه العلماء هو أخذ وعطاء ، ورعاية للطرف الآخر ، وكأن المرء يرضى نفسه .

فاذا نما الطفل وأصبح يعى ما حوله ويتفاعل مع أعضاء أفراد الأسرة تظل الأم مصدرا لاشباعاته ، ويدخل الأب والأخوة والأقارب فى دائرة اشباعاته وشعوره بالأمن ، وفى البحث الذى ذكرناه عن القرود التى كانت ترضع من الأم السلك ، لما كان القائمون بالبحث يثيرون فيها الخوف ، كانت تجرى لاحتضان الأم القطيفة وتلتصق بها مع أنها لم تكن أم الرضاعة . وفى بحث حديث ، وجد أن الاطفال يشعرون بالأمن اذا وجدوا كبير موجود دائما

للاستجابة لاحتياجاتهم . كما بينت بحوث أن العبرة ليست بطول المدة التي تقضيها الأم مع الطفل ، ولكن العبرة بنوع التفاعل مع الطفل ومداعبته وضمه واحتضانه في الفترة التي تقضيها الأم معه . وكمن من أم تعتقد أنه مادام الطفل قد رضع وشبع وغبرت له ملابسه ، فقد قامت بدورها ، فإذا ما بكى تتركه ، لانه سيهدأ في النهاية وينام . وهذا خطأ . بل ثمة اعتقاد لدى مثل تلك الأمهات أن البكاء يقوى رفتي الطفل . ومن أمثال تلك الأمهات ، من يتركن الطفل بعد ارضاعه ويتركن المنزل للقيام بزيارة أو الذهاب الى دار للسيمين . ان الطفل الذي لا يجد الصحبة منذ الأيام الأولى في حياته ، والذي ترضعه الأم أو بديلة لها بطريقة آلية خالية من دفء الأمومة والمناغاة والملاغاة ، نهىء الطفل لكي يكون بليدا عاطفيا ، عاجزا عن الحب .

وإذا عدنا الى شجرة الحب التي قدمنا بها الفصل ، نجد أن الحاجة لأن نحب ونُحب تتغذى من مصادر عدة ، وتتسع الدائرة بانتقال الطفل الى مرحلة التفاعل مع الأقران والأصدقاء سواء الجيرة أو في المدرسة .

ويرى الطفل نماذج الحب في علاقة الأب بالأم وعلاقتها به وبأخوته . ويتخذ الولد أباه نموذجا للعب دور الرجل كما تتخذ البنت الأم نموذجا لها للعب دورها كأنثى . ويقول العلماء أن الطفل يمتص الدورين ويدخلان في تكوين ذاته مع سيادة دور الرجل على دور الأم للولد والعكس بالنسبة للبنت . فإذا كان الامتصاص لأدوار تتسم بصفات ايجابية واحترام متبادل تحدثت اتجاهات الطفل نحو هذه الأدوار بالاحترام ومن المعروف أنك اذا تحدثت الى طفل في أى عمر فانك تستطيع أن تعرف منه - من رأيه في الرجل وفي المرأة - رأى أبيه وأمه ونوعية التفاعل بينهما .

وهكذا يتعلم الطفل الدرس الأول في الحب من عملية الرضاعة التي مؤرست معه ومن معاملة الوالدين له ولأخوته ، ومن معاملة كل من الوالدين لبعضهما . بل ينصح العلماء بضرورة الاحساس بالحب المتبادل بين الأب والأم في قبلة لقاء وقبلة وداع ، ولمسة حنان ، وكلمة معبرة عن دفء العلاقة . حتى يتعلم الدرس للمستقبل . الا أن تربيتنا وللأسف ، باسم الخجل أو التحفظ أو القيود النفسية تجعلنا نحجم عن التعبير صراحة عن الحب . ينطبق هذا على كثير من الآباء وكثير من الأمهات مع بعضهما ، بل ومع الأبناء والبنات . قالت لى أم صراحة أنها لاتشعر بالراحة حين يلتصق بها ابنها المراهق وحين يحاول ضمها وتقبيلها . ويأبى كثير من الآباء تقبيل بناتهم ان ضمنهن الى الصدر بعد البلوغ . وهذا دليل على رواسب التربية الخاطئة والقيود النفسية والاجتماعية التي تفرضها على الحب .

تتوقع الزوجة - والزوجة بالذات - ألا ينمى الزوج أن يعبر لها من وقت لآخر عن حبه لها

قولا وعملا . فيتذكر فى المناسبات وبالذات عيد زواجها وعيد ميلادها أن يقدم لها هدية رمزية ، وقيمة الهدية ليست نوعيتها أو قيمتها المادية ولكن فيما ترمز اليه ... والرمز هو أنه يتذكر هذه المناسبات السعيدة . والكلمة عن الحب لها فعل السحر . وقد بينت بحوث أن الرجال الذين فضلتهم النساء على غيرهم للزواج كانوا يتميزون بالقدرة على التعبير عن حبهم بالكلمة . بل وجد أن السعادة الزوجية من عناصرها قدرة الرجل على اللعب على ونز الحب بالكلمات الرقيقة .

وفى العلاقات العاطفية فى الحياة الزوجية ، قد يتواجد الحب المرضى المصاب به أحد الزوجين أو كليهما . وترى عالمة من مدرسة التحليل النفسى أن الحاجة الملحة للحب والعطف تبدو فى محاولة المريض بهذه الحاجة اكتساب حب الآخرين . فقد يضحي بالغالى والثمين فى سبيل إرضاء الغير والتضحية من أجلهم . وهو فى قرارة نفسه كاره لما يفعل لأن الشعور الكامن هو الخوف من الناس والحنق عليهم ، وكأنه بتضحياته لاكتساب الحب يقول للناس : « اننى أعبر عن حبي لكم حتى لا تؤذوننى » . الا أنه يريد حبا مطلقا دون قيد أو شرط . ولا تجدى معه أى محاولة لإظهار الحب له . فهو يريد المزيد منه دائما مع عجزه عن مقابلة الحب بحب حقيقى من ناحيته ، لأنه يشعر فى قرارة نفسه بعجزه عن أن يحب . فهو لا يرضى بعلاقة فيها المساواة فى تبادل الحب . ونتيجة لفشل هؤلاء فى الحصول على ما يبتغون من حب وعطف بالشكل الذى يرضيهم ، نجد الكثيرين منهم ينتقلون من علاقة غرامية الى أخرى دون أن يجدوا فى كل ذلك أى اشباع . فاذا كان أحد الزوجين أو كلاهما من هذا النمط ، فإن الباب يكون مفتوحا على مصراعيه للغيرة المرضية ، والشك ، وكل ما يمكن أن ينغص على الزوجين حياتهما فتبدو النزعة لتملك الشريك ، والزامه بالقيام بكل التضحيات ، والمعاملة كطفل مدلل . نعم ان له عطاءه وتضحياته ، ولكنها دائما عن غير اقتناع وعن غير رضاء .

وقد تتميز العلاقة العاطفية بالتذبذب وعدم الاضطراب ، اذا تارة ما يضىف أحدهما حبا جارفا على الآخر ، ثم ينقلب فجأة ، فيبدو وكأنه كاره للحياة مع الشريك وكل ما يمت اليه بصلة .

وقد يحدث أن يدخل طرف ثالث فى العلاقة الأسرية - قريب أو غريب - فيتحول اهتمام أحد الشريكين للدخيل ، فيشعر الشريك بأعمال أو عدم الحب بل والغيرة ، بل ربما يشعر الزوج بهذا الشعور عند مجيء طفل للأسرة حين تعطيه الأم كل اهتمامها .

ويمكننا القول ومن المشاهدة العملية ، أن السنة الأولى من الزواج ، ربما يكون كل من الزوجين حريصا فيها على ابداء اهتمامه بالطرف الآخر ، بالقول والفعل ، الا أن هذا الاهتمام والتعبير عن الحب ، تخف نغمته بمرور الايام ، ويتسلل البرود الى العلاقة

العاطفية . ويعتقد الزوجان بأن الحب بينهما أصابه الفطور أو انتهى ، وعلى أخصائى التوجيه أن يوجه الزوجين الى قطع عجلة روتين الحياة اليومية ، والابتعاد عن المنزل ... وليكن فى رحلة قصيرة لايقاظ الحب الكامن .

٦ - مجال العلاقة الجنسية :

يمكننا أن نشبه مجال العلاقة الجنسية فى الحياة الزوجية ، بالمناطق الجغرافية التى يذهب اليها الرحالة المستكشفون لارتياد مجاهلها . حقا لا يقوم المستكشفون بمغامراتهم العلمية من فراغ . اذ يسبق القيام بالرحلة سنوات من البحث وجمع المعلومات . التى قد تثبت الواقع خطأها أو صحتها . والمقبل على ارتياد أرض جديدة كالمسائح مثلا يتوقع مشاهدة ما هو جديد وغريب ومثير وما نسجه له خياله ، ويكون شعوره مزيجا من الرهبة وحب الاستطلاع وتوقع الاثارة . وقد يراود المستكشف الشعور بمزيج من الاقبال والاحجام . ويتغلب الشعور بالاقبال مع الالتزام بالحرص .

وينطبق كل هذا على مجال العلاقة الجنسية فى الحياة الزوجية . فهو مجال للاستكشاف ، يقبل الزوجان عليه ولديهما معلومات ناقصة عنه ، وبعض هذه المعلومات خاطئة ، كما انهما كالمستكشف ينتابهما شعور بالرهبة لما هو مقبلان عليه ، مع توقع الخبرة بما هو جديد وغريب ومثير ، وما نسجه الخيال .

تحتل عملية فض البكارة بؤرة اهتمام كل من الزوجين فى الأيام الأولى للزواج ، بل ان أهل الزوجة بالذات فى مجتمعنا يعطونها مزيدا من الاهتمام . وينصح علماء النفس ، بالألا يتعجل الزوجان هذا الأمر فى الأيام الأولى . فالتعزى الجمدى بالنسبة للمرأة بالذات ليس سهلا عليها . وليس من السهل على المرأة أن تنام لأول مرة فى احضان رجل غريب ، بصرف النظر عما كان بينهما من ود قبل الزواج . ومن المتوقع أن تؤدى المعاشرة لعدة أيام الى تخفيف حدة التوتر والقلق المخزن فى كل منهما . وينصح العلماء بأن يبدأ الزوجان باستكشاف معالم جسميهما ومناطق الاثارة فيهما بقيام كل منهما بعملية تدليك لجسم الآخر باستخدام نوع من الكريم المفضل أو الزيوت الطبية أو بدونهما . فعلمية التدليك ، بالاضافة الى ما تهدف اليه من استكشاف ، تستخدم طبيا ورياضيا لاعطاء الشعور بالاسترخاء والراحة . ومهما كانت معلومات الزوجين عن مورفولوجية (أجزاء الجسم الخارجية وانتظامها) جسم الرجل والمرأة استقيها من الكتب أو من دراسة متخصصة ، فاستكشاف جسم الشريك أمر يقتضيه حب الاستطلاع والآفة .

يمهد الاستكشاف والآفة والاسترخاء لاستخدام مناطق الاثارة ، وتتم العملية الجنسية

تلقائيا دون المعاناة من جانبيات معروفة كاضطراب الرجل لاثبات فحولته ، فيستخدم الخشونة ، مما قد يؤدي الى اذاء جسمانى أو نفسى ، أو شعوره بالعجز لاهتمام زائد يصاحبه القلق والتوتر ، والتحجج بظاهرة « الربط » المعروفة فى الريف ، ويقال أنها بفعل سحر من الخصوم ، أو معاناة المرأة من ظاهرة تقلص المهبل عصبيا مما يعجز معه الرجل اتيانها .

ونود أن نشير هنا الى أن الرجال عادة أسرع من النساء من ناحية الاستثارة الجنسية ، وأن منطقة الاستثارة للسمية فى الرجل تتركز فى العضو التناسلى ، كما تستثيره الرؤية والاتصاق بجسم المرأة وملامسة مناطق جسمها المثيرة ، وشعوره بأن المرأة مستثارة . أما المرأة . فمن الثابت أن مناطق الاثارة الجنسية موزعة عندها على الجسم ، وأكثر المناطق أثارة بالملامسة الرقيقة هى البظر والشفتين الصغيرتين والفخذين من الداخل والاليتين والتدبين ، والشفتين ، وحلمتى الانثيين . ومع ذلك يستغرق استثارتهما وقتا ، يطول أو يقصر حسب مدى استعدادها الجسمانى والنفسى . وقد بينت بعض البحوث أن رؤية جسم الرجل عاريا لا يثير الغالبية من النساء . وإن أهم المثيرات بالنسبة للمرأة بالاضافة الى اللمس والعناق والقبل الكلمات الحلوة المصاحبة للعملية من بدايتها الى نهايتها . كما بينت فى بعض البلدان فى الغرب أن الموسيقى وكلمات الاغاني من الممهدات للاستثارة الجنسية لنسبة كبيرة من الاناث . كما أن الافلام الجنسية والصور الجنسية لا تمثل مثيرات جنسية للفتيات بعكس الرجال .

وتجدر الإشارة الى أنه يجب ألا يتوقع الزوجان وصول الزوجة الى ذروة اللذة الجنسية فى الأشهر الأولى وربما طيلة السنة الاولى . حقا ثمة فضاء لا يستغرق استثارتهن وقتا ، ويصلن الى الذروة فى وقت قصير ، الا أنهن لا يمثلن النمط فى النساء . ومع أهمية الناحية الجنسية فى الحياة الزوجية وضرورة التوصل الى الاشباع الجنسى للزوجين ، الا أن هناك من البحوث عن السعادة الزوجية التي بينت أن زوجات عشن سعيدات واستمرت حياتهن الزوجية دون بلوغ ذروة النشوة ، لأن التوافق فى الحياة الزوجية كان متوفرا فى النواحي الأخرى ، كما أن هناك من البحوث ماتستخدم نتائجها فى علاج بعض المشكلات الجنسية ، كى تصل الشريكة الى ذروة النشوة ، دون عملية الايلاج ، خاصة اذا كانت هناك أسباب مرضية معوقة فى الزوج .

ويبدو من الاستعداد النفسى لدى المرأة للاستجابة للكلمة الحلوة المسموعة مدى ارتباط الناحية الجنسية بالناحية العاطفية . وكما تهبط العلاقة العاطفية الى مستوى الخمود تهبط معها الاستجابة الجنسية ، وتتحول الى عملية روتينية تتم بشكل الى كعملية لتخفيف التوتر الفسيولوجى بالنسبة للرجل ، وغالبا بدون التمهيديات اللازمة والتهيئة النفسية والفسيولوجية

للزوجة ، وتتحول بالتالى وفى كثير من الاحيان الى عملية كريمة بالنسبة لها وأداء واجب نحو الرجل على حساب نفسها .

ويعتاد الزوجان بمرور الوقت على الوضع المألوف فى ممارسة الجنس ، بل والعادات والسلوكيات المهيئة والمصاحبة . بل من الناس ، وربما الغالبية ، ما يضع لها جدولا محددا فى أيام معينة ، وربما يكون التوقيت والجدولة فائدتها فى التهيئة النفسية لليلالى أو الأيام الموعودة ، الا أنها تنتهى أيضا الى الروتينية والأداء الآلى . وينصح العلماء ، لكسر الروتين والآلية ، التغيير فى أوضاع الممارسة على سبيل التنوع ، بل والتغيير فى المكان الذى هو عادة حجرة النوم ، وكذلك التغيير فى الاجواء المهيئة ، وعدم الالتزام بالجدولة والتوقيات . فالرغبة الجنسية لا يحكمها زر يضغط عليه فتشعل ثم يضغط عليه فتطفئ . نعم ... ان الدورة الجنسية للمرأة لها موابقتها حيث ترتفع الرغبة فى أيام وتنخفض فى أخرى ... بل قد تتعرض المرأة لأحداث سارة تثير فيها الرغبة لممارسة الجنس . الا أنه ، لما هو معروف عنها من حياء ، غالبا ما تعزف عن ابداء رغبتها اللهم الا بطريق غير مباشر لا يدركه الزوج ، وربما يدركه ويدعى التجاهل . وهنا ننصح بأنه اذا كانت المصارحة والتعريض الجنى يمثلان دسورا للحياة الزوجية فى كل مجالاتها ، يتحتم الالتزام بهذا الدستور فى هذه العلاقة التى تعتبر من أخص خصوصياتهما .

وأخيرا يتسع مدى الفروق الفردية بين الرجال والنساء فى الدافع الجنى من ناحية الطاقة ، ومدى الاستعداد للاستثارة ، وتنوع المثيرات ، ودرجة الاشباع ونوعيته ، بحيث لا يمكن الجزم بأن القواعد العامة تنطبق على كل رجل وكل امرأة وعلى الزوجين أن يتكيفا لما يرياه محققا لاشباعهما دون أذى نفسى لأى منهما .

٧ - مجال القيم :

يقسم علماء الاجتماع الأمر الى أنماط تبعا للقيم التى تتمسك بها . وهذه الأنماط هى :

- | | |
|---------------------|--------------------|
| أ - الأسرة المتسلطة | د - الأمرة العلمية |
| ب - الأسرة المادية | هـ - أسرة الخرافات |
| ج - الأسرة المتدينة | و - الأمرة العرفية |

أ - الأسرة المتسلطة :

هى الأمرة التى يكون فيها أحد الزوجين أو كلاهما ممن تسيطر عليهم الرغبة فى الصعود فى السلم الاجتماعى أو السلم الوظيفى . فاذا كان الزوج من هذا النوع دون الزوجة ، فانه

يجره معها جرا ، فتلث وراه ، وربما يتركها فى منتصف الطريق اذا لتهت وانقطعت أنفاسها . ولعل زواجه منها كان أصلا لحسبها ونسبها أو لمالها ، فكانت وسيلة للتقدم خطوة ، فاذا استفذت أغراضها بحث عن غيرها ليخطو خطواته التالية .

اما اذا كانت الزوجة من المتسلقات ، فانها تدفع بزوجها دفعا - وربما بأكثر مما تتحمله امكاناته للصعود . وربما تضطر للتخلى عنه أيضا اذا لم تتحقق أحلامها .

والأمر المتسلقة ، بحكم القيم التى تتمسك بها ، تكون الغاية عندها مبررة للوسيلة ، ومن وسائلها ما قد يكون لا أخلاقيا . ان مثل هذه الأمرة على استعداد دائما للتخلى عن صداقات قديمة ، وقطع روابطها بها ، بل ومع الأهل والأقارب ، لأنهم أصبحوا لا يرقون الى المستوى الجديد الذى انتقلت اليه .

وقد بينت الدراسات النفسية أن هذه النوعية من الناس تتصف بحاجتها الملحة للقوة . فينزعون الى السيطرة ، واكتساب الصيت ، والحصول على الثروة . وتنبع كل هذه الرغبات من احساس عميق بالقلق والكراهية والحقد والشعور بالنقص . ويبدو أن المتسلق أو الوصولى كما يسمى أيضا - يشعر أن استحواذة على القوة يحميه من اذى الناس له . وهو يحاول اكتساب الصيت بالتعرف على الشخصيات الهامة . كما يحاول أن يكون دائما فى المقدمة بين أقرانه ، مستعملا أى سلاح فى التفوق عليهم ويقع هؤلاء الناس فى صراع بين حاجتهم لحب الناس وخوفهم من انتقامهم . ويمجزون عن حل هذا الصراع ، لأنهم يجمعون بين النقيضين : رغبة فى السيطرة على الناس ، ورغبة فى حبهم .

كما يرى علماء النفس أنهم استغلازيون انتهازيون ، ما دام هدفهم الحصول على ما يرغبون فيه اما بالقوة أو بالدهاء . فكل شئ فى نظرهم ليس الا مصدرا للاستغلال ، وكل ما يمكن الحصول عليه له جانبته . وتنسم اتجاهاتهم بالعداء والشك والغيرة .

وهم خبراء فى التسويق ، وسلعتهم أنفسهم . اذ هم على استعداد لبيع أنفسهم لمن يدفع الثمن . ويقاس نجاحهم بالقدرة على التلون طبقا للظروف فهم عبيد لكل سيد جديد . وهؤلاء لا يشعرون بالاستغلال والفردية لشعورهم العميق بالقلق وعدم الكفاءة . وأسلوبهم الانصياع والعفوية .

ولا تأتى هذه النوعية للتوجيه والعلاج ، الا اذا كان أحد الشريكين على النقيض من الآخر .

ب . الأسرة المادية :

ان القيم التى يتمسك بها هذا النمط تجعل بينها وبين الأسرة المتسلطة تماثلا ، فى أنه اذا كان أحد الزوجين ممن يحبون المال أو ما يأتى به المال من ماديات ، فياويل الطرف الآخر اذا كان على النقيض ، اذ لابد أن ينتهى الأمر بينهما الى الخلافات واتهام أحدهما للآخر بالبخل والتقدير ، أو التدبير وعدم تقدير قيمة المال .

ويقوم الشعور بالأمن عند الكُنوز على اكتنازه المال أو ما يأتى به مما له قيمة مادية كالذهب والأرض والتحف وما قد يكون له قيمة على مر الأيام . ويثير عنده الصرف القلق فهو أصلا بخيل ، يسيطر عليه حب الامتلاك . ويقال عنه أنه يعرف كل شيء ، لكنه عاجز عن التفكير الابتكارى . وهو عادة منظم ، ودقيق ، ويحافظ على مواعيده ، ولا يتحمل رؤية أى شيء فى غير مكانه . وأخلاقياته كأخلاقيات المريض بالحواز .

والأسرة المادية كالأسرة المتسلطة من ناحية حاجتها الملحة للقوة . اذ تجد الأمن والأمان فيما تكتنزه من مال .

والرجل الكُنوز عادة ما يكون شحيحا على بيته وأولاده ، مما قد يؤدى بالأبناء الى الثورة عليه وربما الانحراف ، وانتهاز فرصة موته للتحرر من ربة شحه ، وتحقيق ما كانوا يتمنون بهاله ، حتى قيل « أن مال الكُنزى للنزوى » .

ومن الصعب طبعا على كثير من الزوجات العيش فى ظل رجل بخيل ، وربما لا تنوم الحياة الزوجية . ومن الزوجات من يتحايان على بخل البخيل بطرقهن الخاصة كما سبق أن ذكرنا . بل أن هناك من الزوجات من يتمسكن بالصبر لفترة . حتى تحين الفرصة التى يضمن فيها اليد على قدر من المال ويهجرن بيت الزوجية .

وقد يلجأ أحد الطرفين فى هذا النمط من الأمر طالبا التوجيه اذا ما تأزمت العلاقة الزوجية .

ج . الأسرة المتدينة :

والأسرة المتدينة هى الأسرة المتمسكة بدينها وتعاليمه ، وتمسعى لتنشئة أبنائها تنشئة دينية سليمة وهى عادة ما تكون حمسة السمعة ويثق الناس فيها . وكان التدين ، ولا زال ، أساسا من عناصر اختيار الشريك والشريكة . ومثل هذه الأسر لا تعاني من مشكلات ، اللهم الا مشكلات الحياة اليومية العادية . ولن تكون هناك مشكلات جذرية ، الا اذا تمسك رب الأسرة بحرفيات فى الدين مع نفسه ومع الزوجة والأبناء مما قد يسبب صراعا للأبناء بالذات

خاصة في دور المراهقة .

جاء مراهق الى العيادة النفسية لاهماله في الدراسة وهروبه من المدرسة . حكي أن والده كان يضربه ليؤاخذ على الصلاة ، كما أنه يوقظه في برد الشتاء القارس ليتوضأ ويصلي الفجر ، ويعجز عن تحقيق رغبة والده في كثير من الأحيان لعدم طهارته ، ولا يستطيع الاستئذان للاستحمام ليتطهر ، والماء الساخن غير متيسر في المنزل ، فيصلي غير متطهر ، ويسبب له هذا ألماً لمعصية الله التي يرتكبها .

هذا مجرد مثال من نمط للمعاملة الأبوية حين لا تكون هناك مرونة في تعليم الدين ، والنظر الى ما قد يعاني منه الأولاد من مشكلات بسعة أفق . والأسرة من هذا النمط عادة ما تكون حريصة على مراقبة سلوك الأبناء في الدخول واختيار الأصدقاء وما الى ذلك . وعرف الكاتب رب بيت كان يطلب من ابنته الكبرى أن تكتب ملاحظاتها اليومية عن شقيقاتها ، ومدى تمسكهن بأداء الفروض في مواعيدها أثناء غيابه ، فسأمت علاقة البنت الكبرى بشقيقاتها التي نعتنها بالجاسوسة ، خاصة انها كانت - هي نفسها - تترأخى في كثير من الأمور التي قد تتطلب المحاسبة الدينية اعتمادا على ثقة الأب فيها . وكم من أبناء من أسر متدينة ، أصابتهم النوبات العصبية والعوانية للتشدد غير المنطقي، أحيانا في تطبيق التعاليم الدينية .

والذنب براء مما قد ينسب اليه انه الفهم الخاطيء للدين ، والتفسيرات الفردية ، التي تدخل في عداد التحريفات ، لتعاليم الدين .

ونتوقع أن يكون للأسرة المتدينة تحفظاتها من ناحية قضايا معينة مثل قضية تحديد النسل ، والتربية الجنسية ، بل وكل ما يمت للناحية الجنسية بصلة . ونظرا لأن الحاجة الجنسية في الانسان تتعرض لضغوط لكبتها أو تأجيل اشباعاتها ، حرصت التربية الدينية في معظم الأديان على أن تربط بينها وبين الخطيئة والعقوبة العاجلة أو الآجلة . فكثير من المصائب التي تحل بأفراد بعينهم ، تعزى في الحال الى الخطايا الجنسية التي مارسها المصاب ، وربما أهله .

ونحن لا ننكر أن كثيرا من أفكارنا عن الجنس خاطئة . اذ ترتبط في أذهاننا بالقذارة وغضب الله ، ومشاعر الذنب التي لا يتخلى عنها المرء مهما بلغ من علم . فقد يتفق المرء فكريا بغير ذلك ، الا أن الناحية الانفعالية تظل تعمل عملها . وقد مرت بالكاتب حالات كان فيها الأزواج أو الزوجات يصابون بنوبات قىء بعد العملية الجنسية ، ويصيب بعض الزوجات حمى النظافة بعد أداء العملية . فيتم تنظيف المنزل تنظيفا شاملا والأولاد والنفس

ربشكل جوازي ، وكأنهن يتطهرن ويطهرن كل شيء . وهناك اعتقاد في الريف ، بأن الرجل والمرأة اذا لم يتطهرا بعد أداء العملية الجنسية ودخلا في حقل به زراعة ، يثقل الزرع ، كما يحدث هذا اذا مروست العملية الجنسية في الحقل .

والتوجيه الديني من رجل من رجال الدين ذوى الآفق المتسع من أصلح الموجهين لمن يعذبهم القلق من ناحية الأمور الدينية .

د . الأسرة العلمية :

يسود هذا النمط في كثير من أسر أساتذة الجامعات ومراكز البحوث العلمية والمعلمين ورجال الصحافة ومن اليهم . وكما تقول إحدى الدراسات من الاذاعات في إذاعة البرنامج الثانى أن المستهدفين لهذه الاذاعة هم رجال الفكر والاتجاهات الثابتة المدعمة بالعلم . « وهم يمثلون بهذا الوصف هذا النمط من الأمر ».

ان مشكلة هذا النمط تفوقها العلمى فهم مصابون بعقيدة التعالى ، ويمثل تفوقهم العلمى والثقافى نمودجا للأبناء وعقدة التفوق . وقد أثبتت الدراسات أنه وإن كان لا توجد حتى الآن أداة صادقة للتنبؤ بذكاء الأطفال فى السنتين الأولتين ، فأحسن معيار للتنبؤ هو المستوى العلمى للأباء . يعنى هذا أن الأبناء يتمتعون بمستوى عال من الذكاء . وهذا الذكاء وتفوق الآباء يمثل عبئاً وضغطاً عليهم ... ربما لا يحتملونه .

ومحنة بعض العلميين - خاصة فى المجال الطبى - كما بينت كثير من البحوث أنهم مرضى بالحواز الطبى . ولمخاوفهم أصولها الموضوعية فيما يرونه من تلوث فى كل ما يحيط بهم فى البيئة من رغيغ العيش الى المياه وطفح المجارى ، وقذارة الشوارع ، وتلوث الجو من عادم السيارات ومخلفات المصانع - الخ ، فأى مرض يضييهم أو يصيب الأطفال ، تهيب لهم معلومات الطبية كل ما هو خطير ، وينعكس هذا على تصرفاتهم الشخصية وسلوكهم فى المنزل ومزاولة كثير من العادات مع أنفسهم ومع أبنائهم وتكون فيودهم كالقيود الدينية .

وقد تسبب لهم علميتهم وثقافتهم مشكلات فى التفاعل الاجتماعى لنفدهم لكثير من العادات والتقاليد والمعتقدات التى يرون أنها لا تقوم على أسس علمية . لذلك نجدهم جدليون . ومن الصعب على أى منهم أن يطلب التوجيه سواء لنفسه أو لأولاده اذا صادفته مشكلة ، فهو وأولاده أكبر من أن يخضعوا لمثل هذه الأمور ، اذ يأبى عليهم كبرياؤهم العلمى ذلك .

هـ - أسرة الخرافيات :

لا زال هناك اعتقاداً فى السحر والشعوذة . والسحرة والمشعوذون موقَّعهم رائجة فى الريف المصرى وفى الصعيد . وقيل عن قيادات مصرية أنها كانت تستعين بالمنجمين لينتَبِؤوا لهم بحظهم وما سوف تأتى به الأيام . ومن الحالات أنه ظهرت على مراهق - والده من الصعيد ويعمل فى خفارة منزل - أعراض ادمان المخدرات ، فلما لجأ الى مستشفى عام بين التحليل ادمانه ، رفضت الأسرة تماماً الاعتراف بما بيَّنه التحليل ، ورفضت العلاج ، وباعت الأم مصوغاتها لتتجول به على العرافين والدجالين فى الاسكندرية وفى الصعيد ليزيحوا كربته « والعين » التى اصابتهم .

والايمان بالحسد يكاد يكون ظاهرة عامة ولا يتفرد بها هذا النمط وحده من العائلات . والحسد علمياً هو معنى زوال نعمة عن الغير ، ومصدره الحقد والشعور بالنقص . ولكن العامة لها تفسيرها الخاص الذى يخالف ذلك . مع ملاحظة أنه لا يوجد سند علمى لما يسمى « بالعين » . ان الضرر الذى يأتى من الحسود هو أن حقه يدفعه للدس لصاحب النعمة للاحاق الأذى به . أما أن رجلاً أو امرأة يستطيع أحدهما الحاق الأذى بآخر بمجرد النظر اليه ، فهذا خرافة . ويلجأ من يخشى العين الى الاستعانة بالرقى والتعاويذ . وإذا مرض طفل أو دب خلاف بين الأزواج بعد زيارة أناس معينين اكتسبوا سمعة أن عينهم تكسر الحجر ، تحتم اطلاق البخور ، وكس المنزل للتخلص من الأذى ، وياحبذا اذا تم الحصول على شيء من « أثر » الحامد لوضعه وحرقه مع البخور . والأحجية والتعاويذ التى تجلب المحبة ، وتثير شمعة البنت لتتزوج ، وتزيح المرض المستعصى مع الوصفات البلدية لازال مما يؤمن بها ويتأثيرها الكثيرون حتى المتعلمين .

وتفسيرنا بالاضافة الى الجهل والتخلف والافتقار الى التفكير العلمى - هو أنه حين يكون الواقع مريراً ، ويعجز المرء عن حل مشكلاته عملياً ، يلجأ الى الغيبيات ، حتى لو كان متعلماً ويعرف على المستوى الفكرى أن ما يقوم به هراء .

و - الأسرة العرفية :

يرى الكاتب أن الأسرة العرفية فى مصر تمثل النمط السائد ، اذ تتمسك بالأعراف والتقاليد ، وتفعل ما يفعله الناس « ما دام لديها عين ورأس » . ف فيما يختص بالزواج مثلاً ، يقبل الرجل سواء كان متعلماً أو غير متعلم على الزواج حين يرى أو ترى أسرته أنه بلغ السن المناسبة أو فى استطاعته أن يعول أسرة ، فيختار له الأهل الزوجة أو يكون لهم الرأى الأول فى اختيارها ، فيدفع المصداق ، وتقوم أسرة العروس بتأثيث المنزل ، ويكفى أن تكون الفتاة

نصف متعلمة أو مجرد أنها « تفك الخط » . وتبدأ الحياة الزوجية برجل يسعى لطلب الرزق ، وزوجة تكون ربة منزل ترضى زوجها وتنجب له الأطفال . ويسيران فى ركب الحياة بشكل روتينى ... فإذا صادفتهما المشكلات ودب بينهما عراك ، لجأت الزوجة الى بيت أهلها ، ويتدخل الخيرون ، وتعود الى منزل الزوجية لوصل ما انقطع . وهذا النمط قليلا ما يفكر فى الالتجاء الى مكتب للتوجيه الا اذا صادفت الزوجة مشكلة مالية بعد الطلاق ، أو للمشورة فى النفقة وحضانة الأولاد .

هذه الانماط وضعها بعض علماء الاجتماع وطبقها الكاتب على من بالمثل فى مجتمعنا . الا انها قد تبدو للقارئ مفتعلة . فقد تجمع الأسرة الواحدة بين سمات أكثر من نمط من هذه الأنماط . فقد تكون الأمرة مادية ، متبينة ، علمية ، وتقليدية ، بل وتتمسك أيضا بالخرافات فى نفس الوقت . لأن هذه السمات بسلبياتها وإيجابياتها سمات انسانية بشرية قد يوجد شيء منها فى كل أمرة .

كذلك من الجائز اضافة أنماط أخرى الى هذه الأنماط ، فقد اضاف البعض البعض الأسرة العسكرية لما للعسكريين من آراء خاصة وأسلوب خاص فى نمط الحياة والتربية التى تنطلق من قيم خاصة لديهم . ومن المعروف أن المهن تصبغ أعضائها باتجاهات مشتركة . وإذا اتخذنا المهن أساسا للتقسيم سيكون لدينا تقسيم آخر مختلفا .

على أية حال مهما كان أساس التصنيف ، فان العلماء يصنفون لمهولة الدراسة ، والتعريف ، ولبيان الخلفية التى قد تتخذ للحكم على السلوكيات ، انطلاقا من القيم التى يتمسك بها أصحابها .

٨ - مجال الاتصال :

إذا أردنا أن نتصل بقريب فى بلدة أخرى هاتفيا ، يعنى هذا أن لدينا رسالة نرغب فى تبليغها له - حتى ولو لمجرد السؤال عنه ، فهذه ايضا رسالة ، ووسيلة توصيل الرسالة قد تكون الهاتف ، والقريب أو غيره يتلقى الرسالة ، التى نقوم نحن بارسالها عبر الهاتف . فعملية الاتصال تتضمن اربع عناصر أساسية هى :

- أ - رسالة
- ب - مرسل للرسالة
- ج - وسيلة أو قناة لتوصيل الرسالة .
- د - مستقبل للرسالة .

وعملية الاتصال ذات اتجاهين لأن مستقبل الرسالة لابد أن يرد وفى هذه الحالة يكون مستقبلا ومرسلا فى نفس الوقت ويكون المرسل متلقيا ومستقبلا .

ومن المفروض لكى تكون الرسائل مفهومة أن يكون الراسل قادرا على توصيلها بلغة واضحة ، وإن لا تكون أداة الارسال - القناة « الهاتف » فيها تشويش أو عطل ، وأن يكون المستقبل قادرا على فهمها ، وقادرا ايضا على الرد .

وعملية التفاعل الاجتماعى بين الناس عملية اتصال ، فيها الرسائل المتبادلة ، وليس الكلام وحده المعبر عن الرسالة ، فالإنسان قادر على أن يعبر بالاشارة باليد ، أو بتعبيرات الوجه ، بل ويجسمه وبالعين اذ تعطى نظراتها أكثر من تعبير ، وضم الحاجبين أو رفعهما مما يحمل أيضا معانى ، والابتسامة والضحك ، ومط الشفاة وما الى ذلك كلها تحمل معانى أو رسائل للغير . وقد كتب أحد علماء النفس كتابا اسماء « لغة الجسم » ، بين فيه كثيرا من حركات الجسم وما تدل عليه فى شخصية صاحبها أو الرسالة التى ترسلها للغير من طريقة الجلوس الى الوقوف الى ضم الذراعين أو فردهما ، وفتح الساقين أو ضمهما ، ولغة الايدى وما الى ذلك . وكفى مثلا هنا ليستنبط منه القارىء بعض معانى لغة الجسم . فنحن نعلم البنات مثلا أن تضم ركبتيها فى جلستها . لماذا ؟ يفسر هذا ضم الساقين وضم الأذرع وما الى ذلك .

والتفاعل الاجتماعى أو الاتصال بين الزوجين عملية متصلة مستمرة . ونقول أن الزوجين فى بداية حياتهما الزوجية مهما كان ادعاؤهما بأنهما متفاهمان أو يفهمان بعضهما ، فإن الاتصال بينهما رغم تحدثهما بلغة واحدة ، ليس تاما . ولما سأل الكاتب بعض الزوجات اللاتى مر على زواجهن أكثر من سنتين ، عن الصعوبات التى صادقتهن فى السنة الاولى ، أجمعن على أمرين : اكتشاف أشياء جديدة فى الزواج لم تكن معروفة لهن ، ومحاولة كل منهما تطبيع الآخر وفق نهجه . وتعنى المشكلة الاولى ، أن الاتصال السابق على الزواج كان فيه تشويش ما سواء فى الرسائل المتبادلة أو فى قنوات الاتصال ومحدوديتها . وتعنى المشكلة الثانية ، بصرف النظر عن السيطرة والخضوع ، محاولة للاتفاق على شفرة موحدة للتفاهم ، وصاحب الشفرة واحد منهما حتى يصلا الى شفرة مشتركة .

من هذا المنطلق تستطیع القول أن أى خلاف ينشأ بين الزوجين بل أى ضيق يعانى منه أحدهما من الآخر يعنى أن هناك خلا فى عملية الاتصال بينهما . ويبدو هذا فى أقوالهما حين نسمع أحدهما أو كلاهما يقول : « مش قادرين نتفاهم » « عاجزة عن فهمى » أو « عاجز عن فهمى » ، « نحن نتكلم بلغتين مختلفتين » ، « وسمىء فهمى » وما الى ذلك .

ان ما يتعلمه الزوجان سواء فى أحضان الأسرة أو بالتفاعل مع المجتمع الخارجى سواء فى المؤسسات الشكلىة كالمدارس والمعاهد العلمية ، هو طرق التعامل مع الغير . وتعد حاليا دراسات لتعليم المهارات السلوكية ، والعمود الفقرى فى هذه المهارات هو كيفية

التفاعل السليم مع الغير وفي المواقف المختلفة أى الاتصال السليم .

ويصنف بعض العلماء نماذج الاتصال المألوفة فيما يلى :

• النموذج الأول ، ويستخدم فى الحياة اليومية ، وبشكل روتينى ، وفيه يكون الاتصال تقليديا اجتماعياً ، فصباح الخير التى يتبادلها الزوجان فى الصباح ، وماذا نأكل اليوم ، ومتى ستعود من العمل ، وقبلة الوداع ، الاستقبال . كلها سلوكيات روتينية تقليدية اجتماعية يومية . ويوجد الكثير من هذه النماذج اليومية مع الاصدقاء ، وفى العمل ، ومع الأهل والأقارب ، وتتعدد بتعدد المواقف .

يبد أننا يجب أن نشير الى أن هذا النموذج من الاتصال ، تتم فيه السلوكيات من الناحية الوجدانية بنغمة روتينية وعادة بنفء ، لأن النغمة الحادة سلباً أو ايجاباً قد تحمل معها رسائل أخرى غير الرسالة المحايدة المقصودة . فقد تلقى تحية الصباح وفيها نغمة غاضبة ، وقد تلقى وفيها حرارة ، كما قد تلقى بوجه عابس أو بوجه باسم حينئذ تتضمن معها رسالة أخرى .

ويصبح هذا النموذج أحياناً هو النموذج السائد فى العلاقة الزوجية بمرور الوقت ، وحين تصبح الحياة الزوجية خالية من أى اثارة .

• النموذج الثانى ، وهو ضرورى أيضاً فى عملية التفاعل اليومى بين الناس والأزواج ، حين يرى أحدهما توجيه الآخر فى أمر من الأمور ، ولنفرض ضرورة ذهاب أحدهما للمدرسة بشأن الدعوة الموجهة لهما لمناقشة مشكلة من مشكلات الابن ، فقد يقوم أحدهما بتوجيه الزائر للمدرسة بأن يفعل كذا وكذا ، ويستفسر عن كذا وكذا ... يتضمن هذا النموذج توجيهاً ، واقناعاً ، وتأكيذاً ... وينتهى الامر . لهذا يقال أنه نموذج مغلق ، ليس فيه أخذ ورد . وغالباً ما يستخدم الآباء هذا النموذج أى التوجيه المقنع التوكيدى المغلق مع الأبناء . الا أن النموذج الذى يقتضى بأن يكون مغلقاً ، فيه سيطرة ربما نسيء الى عملية الاتصال ، لأن الحوار كما يقولون أى الاتصال ، فيه أخذ ورد . على أية حال هو نموذج موجود فعلاً ، ويستخدمه من له سلطان ، ومن له خبرة يعترف بها الآخرون كالأطباء مثلاً حين يصفون الدواء ويعطون الارشادات ، ويستخدمه أحد الزوجين فى المواقف التى يكون فيها أكثر خبرة من الآخر .

• النموذج الثالث ، وعناصره التأمل والعقلانية والتصوير التخيلى والجدية . والمشكلات العلمية التى يصادفها الزوجان فى الحياة والتى عادة ما تتم مناقشتها دون انفعال لا تعد ولا تحصى .

ومن المشكلات مثلا ، اختيار المدرسة التي يدخل فيها الطفل ، التخطيط لرحلة ترفيهية ، الخروج لشراء لوازم معينة للمنزل ، كيفية استثمار مال فائض . فكل مشكلة من هذه المشكلات تتطلب التفكير الهادىء بعقلانية وتأمل ، ووزن للأمور والتمعن فيها وتصويرها فى الخيال . والاتصال هنا فيه أخذ ورد - أى إرسال وتلقى متبادل ، وعادة ما يكون النقاش جادا ومأمونا ... أى لن ينتهى الى خلاف .

• النموذج الرابع ، ويتطلب فكرا مفتوحا وسماحة من الطرفين ويكون فى المواقف التي يحاول فيها أحد الطرفين الاقضاء للآخر بما هو فى سريرته بانطلاق معبرا عما فى نفسه ، وهو عادة يتحمل مسئولية ما يقول وما يفعل ، هذا الاتصال كما يتصف بأنه مفتوح ، ومعبّر عن الذات ، وفيه مسئولية ذاتية ، فهو جاد وفيه مخاطرة . فليس من السهل على الكثيرين أن يكشفوا ما فى السريرة للآخرين ، وهذا النموذج هو ما يتبع فيما أسميناه التعرى النفسى .

ان النماذج السابقة للاتصال مأمونة وتمثل مهارات سلوكية فى المواقف المختلفة . اما اذا حدث اختلاف فى وجهات النظر ، وأدى هذا الى التوتر ، يعنى هذا ان هناك خلا فى الاتصال فى أى من النماذج السابقة وفى المواقف . ومن المسلم به أن الخصومة يسبقها خلل فى الاتصال سواء فى صياغة الرسالة ، أو الطريقة التي قيلت بها ، أو أن المستقبل كان لديه ما منعه من فهم المقصود من الرسالة ، أو أن الرسالة كان المقصود بها أصلا إساءة التوصيل العمدى .

وتعنى الخصومة والاتصال قطع سبل الاتصال المباشر - كلها أو بعضها ، والسماح لقنوات غير مباشرة ، ربما لا تكون صالحة للاتصال بينهما . لذا تعتبر المواجهة فى أشد الازمات أحسن تمهيد لاعادة الاتصال ، حتى لو أنت المواجهة الأولى الى عراك وتبادل للاتهامات ، فهذا من الأمور الضرورية خاصة فى التوجيه ، لتفريغ شحنة الغداء المكبوتة ، فقد وجد أنه يعقّبها دائما ما يمكن أن نسميه اصلاحا للخلل والاعطال فى نماذج الاتصال .

٩ . مجال تربية الأولاد :

تفيض كتب التربية وعلم النفس بل والاجتماع والأنثروبولوجيا بما هو مكتوب عن تربية الأطفال ، ويمكننا القول أن الكتابات لم تترك ناحية لم تتطرق الى الكتابة فيها . ويحار الكتاب فى الانتقاء من بينها ما يمكن ان تتضمنه عجلة مختصرة . وبهنا هنا أن نلقى مجرد أعضاء على هذا المجال كمجال من مجالات التكيف الأسرى .

من بداية الحياة الزوجية لابد أن يكون هناك اتفاق بين الزوجين على موعد مجيء الطفل الأول ان كان هناك اتفاق أصلاً على انجاب الأولاد . فبعض الأزواج لكرهتهم لطفولتهم يعزفون عن الانجاب خوفاً من أن يلاقى الأطفال ما لاقوه في طفولتهم ، أو لشعور داخلي بالعجز عن القيام بدور الأمومة والأبوة ، أو لأي سبب آخر من الأسباب التي لاتعد ولا تحصى . وقد يرى البعض تأجيل الحمل لظروف موضوعية مثل الكفاية الاقتصادية ، أو ظروف السكن ، أو طبيعة العمل ، حتى تنتهي الفرصة للقيام بأعباء تربية الطفل . ومن السابق لأوانه الاتفاق في بداية الحياة الزوجية على عدد الأولاد ، الا أن الواقع يقول أنه اذا رزقت الأميرة بطفل سواء أكان ولداً أو بنتاً ، فهناك رغبة في أن يكون له أخت أو أخ . أما متى يأتي الطفل الثاني فهناك من يفضل أن يكون مباشرة في أعقاب الطفل الأول حتى تمر أعباء تربيتهم معا وفي آن واحد ، وهناك من يفضل وجود فترة فاصلة حتى تتخفف الأم من أعباء الطفل الأول . أما عدد الأولاد فيما بعد فيحكمه عوامل شخصية واجتماعية واقتصادية ... وتقول ظروفنا الموضوعية أنه لابد من توجيه الأزواج بألا يزيد عدد الأطفال عن ثلاثة .

سبق أن ذكرنا أن بذور الحب يجب أن تفرس في الطفل من لحظة ولادته ، وذكرنا ما للرعاية ، والاتصاف والملاغة والمداعبة من أهمية في غرس الثقة في نفس الطفل وعدم الخوف من الناس ، وتوقع الخطر منهم أو من المجهول في أي وقت . الا أن العلماء يرون ، أن العلاقة العاطفية بين الوالدين والطفل تتخذ أشكالاً قد يكون لها آثارها السلبية في تكوين شخصيته . فقد تتسم العلاقة بحب زائد أساسه التملك ، أو التضحية المرضية التي قد تمثل ديناً يعجز الطفل عن سداذه فيما بعد ، أو التلذذ الزائد . وقد بينت البحوث أن الطفل الذي يعامل من هذه المنطلقات يعاني من مشكلات في المستقبل ، ومن الحب ما قتل .

ومن مظاهر العلاقة العاطفية بالأطفال أن تتسم العلاقة بالدفء مع أحد الوالدين وبالبرود مع الطرف الآخر ، وتفضيل طفل على طفل ، أو التذبذب في المعاملة ، اذ يشعر الطفل تارة بأنه محبوب وتارة أخرى بأنه منبوذ ، مما يزعزع الطفل ويشعره بعدم الأمان في ظل المعاملة المنزلية .

ومن المعروف أنه بمجيء الطفل الثاني ربما ينزل الطفل الأول عن عرش الحب والاهتمام الذي كان يحظى به والذي اغتصبه منه الوليد الجديد ، فنبذر فيه بذور الغيرة ، والشعور بالذنب .

ومن الآباء من يعجزون فعلاً عن العطاء العاطفي للأولاد . وقد يكون هذا العطاء مفقوداً أيضاً في العلاقة الزوجية ، ويتجلى هذا فيمن يعاقبون الأبناء على أتفه الأشياء ، أو اهمالهم

أو مجرد البرود نحوهم . إذ يربط الطفل بين والدين كارهان في الحياة الزوجية ، ويلقى عليه اللوم في استمرار العلاقة ، فتحول اليه الكراهية .

وقد بينت كل البحوث تقريبا التي درست انحراف الأحداث أن القسوة في معاملة الأبناء ، والتذبذب في المعاملة ، وعدم اظهار الحب ، والنزك كانت من الأسباب الرئيسية للانحراف . والحرمان الأبوى أى من حب الأب ، والحرمان الأموى أى من حب الأم من جنور الاضطراب .

ونذكرنا أن النموذج الأبوى ضرورى للولد لتكوين فكرته عن نفسه ولتمثيل دور الرجل في المستقبل ، وأن النموذج الأموى ضرورى للبنات لتمثيل دورها كأنتى في المستقبل . وتتشوه الصورة لدى الولد ولدى البنت ، إذا كانت صور النماذج مشوهة . فسيطرة الأب المطلقة أو سيطرة الأم المطلقة ، والمنزل الذى يلقي بأعباء على الأطفال فوق طاقاتهم ، والمنزل الذى تتعدد فيه الرئاسات ، وتتضارب وتتصارع ، تمثل نماذجاً تصحيبها معاملة الأبناء معاملة تولد فيهم خبرات لها انعكاساتها في المستقبل على سلوكهم . والتربية الأسرية في صميمها هي تربية للزواج والزوجات كى يكونوا آباء صالحين وأمهات صالحات .

والحب بدون مساومة ، والعطاء غير المشروط ، واحترام الطفل ، ومراعاة اعتباره وعدم امتنائه ، من المبادئ الأساسية لتكوين شخصية سليمة . وأن أى خلافات بين الزوجين تحطم الشعور بالأمن فى الأطفال .

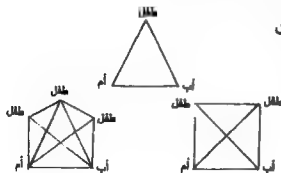
بالتالى يتحتم ألا تكون معاملة الأطفال وتربيتهم مثار خلاف بين الزوجين ، أو أسلحة يرفعها أحدهما فى وجه الآخر . ويردد علماء النفس دائما بأنه لا يوجد أبناء مشكلين ولكن يوجد آباء مشكلين . والبيت المحطم ، والزواج الفاشل نكبة للأبناء لا للزوجين وحدهما .

وما قيل فى مجال الاتصال عن الاتصال السليم بين الزوجين ينطبق على التفاعل بين والدين والأبناء ، وكل خلل فى هذا الاتصال ، يحصد سوءاته دائما للأطفال . وقد بين أحد العلماء مدى تعقد شبكة الاتصال اذا تعدد الأبناء فى الأسرة كما يلي :

إذا كان هناك طفل واحد يكون للشبكة ثلاثة قنوات

ومع طفلين تزداد عدد القنوات الى ست

ومع ثلاثة أولاد ترتفع الى عشرة



وتصل حين يكون عدد الأولاد ٤ الى ١٥ ، والى ٢١ مع خمسة أبناء وتسير السلسلة العددية كما يلي :

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	عدد الأبناء
٤٥	٣٦	٢٨	٢١	١٥	١٠	٦	٣	القنوات
٩+	٨+	٧+	٦+	٥+	٤+	٣+		السلسلة العددية

ويمكن حساب عدد القنوات بتربيع عدد أفراد الأسرة ، وطرح العدد منه ثم القسمة على ٢ فنحصل على عدد القنوات . فإذا كان عدد الأولاد ٨

$$\text{عدد الأولاد } ٨ + ٢ \text{ الأبوان} = ١٠ \quad ١٠ - \frac{١٠ \times ١٠}{٢} = ٤٥$$

وعلينا أن نتصور مدى التعقد الذى يصادفه طفل فى أسرة عدد أبنائها ٨ بالإضافة الى الأبوين ، ومدى ما يمكن أن تستطيعه الأم لتضفى حنانا أو ما تقوم به من رعاية فى هذه الشبكة المعقدة ، ان أى خبير فى الاتصال ، يعجز عن إحكام شبكة هاتفية فى مصلحة حكومية ليفتح قنوات الاتصال بين عشرة من العاملين فى آن واحد . ولن يستطيع الخيال الكشف عما هو متوقع من مستقبل لهذا العدد من الأطفال ناهيك عن اطعام هذه الأفواه كل يوم ، وتوفير سكن لها ، ومكان لنوم كل طفل .

١٠ - مجال الترفيه ووقت الفراغ :

ان الكاتب يطرق هذا المجال على استحياء ، لأن القارئ لابد أن يتساءل فى دهشة : أين هو وقت الفراغ ؟ وأين هو الترفيه ؟ ان هذه الرفاهية ربما تقتصر على العاطلين بالوراثة ، وذوى النحول مجهولة المصدر ، وأثرياء الانفتاح ومن اليهم . وهم لا يمثلون غالبية أبناء المجتمع . ويلاحظ القارئ أن موضوعات هذا الكتاب كلها تتخذ الأسرة الكادحة - أى الأسرة النمطية فى المجتمع المصرى لمعالجة مشكلاتها . وهذه الأسرة حتى لو لم تكن الأم عاملة ، اذا أتيح لها بعض الوقت فى يوم واحد لما يمكن أن نسميه وقت فراغ ، فلا ترفيه لها الا مشاهدة التلفزيون . فعجلة الحياة والسعى وراء الرزق ، ورعاية الأطفال لم تترك للأسرة فراغا للترفيه رغم ضرورته .

إن الاجهاد النفسى والعصبى والجسمانى الذى يعانى منه والدين يوما بعد يوم وأسبوعا بعد أسبوع وشهرا بعد شهر ، لابد أن يؤدى فى النهاية الى توتر حياة الأسرة ، ولن يخفف من حدة هذا التوتر الا كسر عجلة الروتين اليومى والتغيير ، وترك المنزل ولو لساعات ...

ولكن الى أين ؟

نحن لا ننكر أن أى ترويح خارج المنزل يتطلب نفقات ، فلم تعد الامكانيات المادية تسمح للزوجين بتناول غذاء أو عشاء فى الخارج ، أو التردد على دور السينما والمسارح التى لم تصبح بأخلاق بعض روادها مكاناً للترويح ، وقضاء يوم فى أحضان الطبيعة أصبح مستحيلاً فقد زحفت المدن على ما كان يحيطها من حقول وخضرة ، وأصبح الوصول الى أطراف المدينة يمثل عناء يقضى على أى متعة متوقعة . ولم تعد الحدائق العامة من الأماكن الملائمة لساعات من الاستجمام . كما أن الأندية التى كانت فى يوم من الأيام حكراً لأعضائها أصبحت رحابها تضيق بروادها كساحات الموالد .

ومع ذلك لابد من ساعات أسبوعياً يترك فيها الزوجان المنزل لا للعمل ، ولكن لمجرد التغيير والتحرر من عناء مسئوليات المنزل ومسئوليات العمل . وكان تبادل الزيارات مع الأهل والأقارب والأصدقاء ، فى يوم من الأيام وسيلة لتوطيد العلاقات والروابط الاجتماعية ولابد من العودة الى تنشيطها ثانية بعد فتر لظروف أدت اليه . ولماذا لا نتناول الأسرة وجبة فى الخارج ، حتى لو كانت شعبية فى مطعم شعبى ، يتبعها مشاهدة واجهات المحلات التجارية ولو مرتين فى الشهر . ولأهل الشواطئ ومن ينعمون بمرور النيل وفروعه ، قد يقوم الزوجان بالترريض مشياً ولو لساعة فى أحد أيام الأسبوع .

والمتاحف والمكتبات والمراكز الثقافية حتى الأجنبية ترحب دائماً بمن يرتادها ، وهى لازالت مناطق غريبة بالنسبة للعابلية ، وقضاء وقت فيها تكلفته زهيدة ، وفيها متعة المشاهدة والثقافة ، وكلها تقريباً تقيم عروضاً وتعقد ندوات والدعوة غالباً ما تكون عامة وبدون أجر . وياحبذا اذا ساهم الزوجان فى نشاط اجتماعى ما ، وعيب الجماعات التى تقوم بهذا النشاط أنها لا تعلن عن نفسها بما فيه الكفاية وجهودها لضم الأعضاء اليها محدودة .

ويستطيع الأزواج العاملون انتهاز الفرص التى تهيئها المؤسسات للقيام برحلات حتى لو كانت النفقات عبئاً على اقتصاديات الأسرة اذ يمكن توفيرها من أبواب صرف أخرى .

وكثيراً ما ينصح الموجهون الأزواج اذا تأزمت العلاقة بينهما أن يعطيا لنفسهما عطلة جبرية ويذهبا الى مكان للترويح غير مكان الإقامة .

ان الترويح ضرورة ، وضرورته كضرورة الملح فى الطعام ، وننصح الزوجين أن تكون لهما سبلهما الترويحية خارج المنزل . فالانغلاق وضياح الوقت بين العمل والمنزل محطم للسعادة الزوجية ، وممهد لانفجار الأعصاب المتوترة ، ومرض الاكتئاب .

والخلاصة تناولنا فى هذا الفصل مجالات التكيف فى الحياة الزوجية . ولكننا أن طبيعة الحياة تحتم مواجهة المشكلات . وأن أى مشكلة يصادفها الزوجان ، يستطيعان التغلب عليها لو أنهما تزودا بالمهارات السلوكية ، وتجريد سبل الاتصال بينهما مما يشوش عملية الاتصال ، وإذ احترم الخلاف ، عادة ما تنف الكبرياء حاجزا يخل بعملية الاتصال ، والكبرياء بين الزوجين - فى رأى الكاتب - لا مكان لها بعد أن تعريا نفسيا وجسديا ، فلا يهم فى العلاقة الزوجية من الذى بدأ بالخلاف ، ولا من الذى بدأ بالمصالحة فالبادئ بالمصالحة دائما له نقطة تحسب له لا عليه ... لتسير عجلة الحياة فالحب دائما أقوى من الكراهية ، والبناء يعنى التعمير ، والهدم يعنى التخريب . وفى كل حياة زوجية شمعات مضيئة ... وأيام مشرقة ، فليتهدى الزوجان دائما أثناء الخلافات بضوء هذه الشموع وبنور هذه الأيام ... ولا تهنو العشرة كما يقولون على الأصيل.

التوجيه الأسرى ومستوياته ومكانه فى مراحل تطور الأسرة

أولا :ماذا يعنى التوجيه الأسرى :

لا يخلو أى فرد من المشكلات ، اذ من طبيعة الحياة مصادفة المشكلات . والناس عموما لديهم القدرة على حل المشكلات التى تصادفهم فى حياتهم اليومية . الا أن المرة قد يصادف مشكلات يصعب عليه حلها . فى هذه الحالة ، يتطلب الأمر السعى للحصول على مشورة من آخرين . قد يكون من بين هؤلاء الآخرين كبير فى الأسرة أو صديق . الا أن المشكلة قد تكون من النوع الذى يتطلب اخصائيا أو خبيرا . نصرب لذلك مثلا من مجال الطب . فقد يشعر المرء بوعكة فيقال له تناول قرصا من الأسبرين ومعه كوب شاي ، وقد تزول وعكته أو لا تزول ، فاذا لازمته الوعة ، فانه يسعى لاستشارة الخبير أو الاخصائى اى الطبيب والطبيب المتخصص ، وليس اى طبيب .

فالحياة الأسرية مليئة بالمشكلات التى يصادفها افرادها كل يوم ، وكثير من هذه المشكلات قد يكون عارضا كمشكلات المصروف اليومي مثلا ، ونظافة المنزل ، والنظافة الشخصية ، والوجبات اليومية ومشكلات الأبناء فى الدراسة ومع بعضهم البعض وما الى ذلك . وربما لا تكون هذه المشكلات من العمق الذى يتطلب مشورة آخرين اللهم الا فى النادر . ومن المشكلات ما قد يتطلب مشورة الآخرين أو الاخصائيين وتوجد هذه المشكلات فى الغالب فى ديناميكية العلاقات الأسرية ، كالعلاقة بين الزوج والزوجة ، وما يكتنف هذه العلاقة من شد وجذب ، والعلاقة بين الوالدين والأبناء والبنات ، والأبناء والبنات بعضهم وبعض وانعكاسات ذلك كله فيما قد يخيم على الأسرة من توتر ونكد وعراك وخلافات قد تهدد كيان الأسرة ذاتها .

ويرى علماء الاجتماع والنفس ان جذور المشكلات العميقة فى الحياة الزوجية تمتد بعيدا الى البيت الذى أتى منه كل من الزوج والزوجة ، وتربية كل منهما فى احضان امرته وفكرة كل منهما عن دوره كزوج وزوجة ، والنموذج الذى شاهدها للحياة الزوجية والأسرية فى منزل الأبوين ، ومدى رغبة كل منهما فى انجاب الأطفال ، وفكرة كل منهما عن اساليب تربية هؤلاء الأطفال والتخطيط للمستقبل وما الى ذلك .

وفى ضوء التغير الاجتماعى السريع الذى نشاهده حاليا فى مجتمعنا خاصة فى مجال القيم ، والضغوط الاقتصادية التى تتعرض لها الأسرة ، نتوقع مواجهة الأسرة لمشكلات تحتاج

الى رأى الخبير أو الاخصائى ومشورته .

ولزيادة ايضاح معنى التوجيه الأسرى ، ودون الدخول فى متاهات التعاريف اللغوية أو العلمية ، نستدل على معنى التوجيه من الاستعمالات اللغوية اليومية . فكثيرا ما يصادفنا فى الطريق عابر سبيل يسأل عن مكان معين ييغى الوصول اليه ، فنقله أو نرشده أو نوجهه . قد نقول للسائل إتجه يمينا أو يسارا ، أو أنت الآن فى الاتجاه الصحيح . وقد نقول له الاسهل لك الوصول بترام كذا أو بالحافلة رقم كذا المتجهة الى المكان كذا . نحن بذلك نوجهه والتوجيه هنا يعنى المساعدة على اتخاذ الطريق الذى يوصله الى هدفه بنزويده بالمعلومات مع ملاحظة أنه قد يكون هناك أكثر من طريق ، ونبين له ذلك ونترك له حرية الاختيار بين طريقين أو أكثر .

لاحظ هنا أنه لا يعرف الطريق ، وهو يسأل من يعرف ، وهو ليس خبيرا بالمكان ، ولكنه يسأل خبيرا به . والمرشد لا يرغمه على اتخاذ طريق معين ، ولكنه يترك له حرية الاختيار بين أكثر من سبيل . وهذه من ضمن المبادئ الأساسية فى التوجيه .

يبدأ التوجيه بغرد يتقدم للمساعدة لحل مشكلاته . وهو غالبا ما يكون مخطىء جزئيا أو كليا فى فهم أسباب مشكلته ، أو حتى معرفة طبيعة هذه المشكلة ، بيد أنه قد اقتنع من ملاحظاته الخاصة أو مما ساقه له المتصلون به انه فى موقف صعب ، أو فى موقف تبين منه حاجته لمساعدة مهنية . فأول خاصية من خصائص التوجيه هى وجود فرد لديه على الأقل بعض الوعي ببعض مشكلات الحياة التى أهدمت أو أسوء تناولها ، ولديه الرغبة فى حلها .

والعنصر الثانى فى التوجيه هو وجود فرد وظيفته مساعدة من له مشكلة فى مجال تخصصه . ويدرك هذا الموجه أو المرشد انه من يأتى اليه يكون فى حالة من التناقض أو الضيق . بينما هو « أى الموجه » لا يعانى من مثل هذا الضيق ، ويدرك ايضا ان لديه مهارات ومعرفة قد تساعد الشخص الآخر فى النهاية ليصل الى حالة اتزان ويتخلص من ضيقه ويهىء الموجه الجو للعمل ليقوم بما يسمى بالتفريع الانفعالى ، أى إزاحة العبء الذى يحمله فوق صدره ، « أى الفضفضة » ولن يتأتى هذا الا اذا تبين للعمل ان الموجه يتقبله ولا يحكم عليه باحكام خلقية ، وانه يحترمه وأنه قد نشأ بينهما ما يسمى بالتجاوب .

وقد يكون هناك أكثر من فرد يسمعون للتوجيه كالزوج والزوجة معا . أو أزواج وزوجات يتم توجيههم سويا ، وحينئذ يسمى بالتوجيه الجماعى . وقد يكون هناك أكثر من موجه إذ ينصحون حاليا خاصة فى التوجيه الأسرى ، أن يكون هناك موجه وموجهة ، ينفرد الزوج بالزوج وتنفرد الموجهة بالزوجة تمهيدا لتوجيه جماعى فيما بعد يجمع بين الزوج

والزوجة . وقد يكون هناك أكثر من اخصائى لتناول مشكلات فرد واحد .

ولما كانت الوقاية خير من العلاج ، ولما كانت عملية التوجيه عملية تعليم وتعلم لا تقتصر وظيفة الموجه على انتظار من يأتى له بمشكلة ، اذ يمتد دوره الى التعليم والتثقيف فتعد الدورات التدريبية التوجيهية المستمرة للفئات المختلفة سواء للقادة الذين يعملون فى الميدان ، أو لفئات العمر المختلفة من متزوجين وغير متزوجين أو مقبلين على الزواج لنشر الثقافة الأسرية . ولإزالة الكتاب وغيره من المطبوعات مصدرا أساسيا للمعلومات ووسيلة للتعلم . كما أن لوسائل الاعلام المختلفة من إذاعة وتليفزيون وصحافة دورها فى نشر الوعى بالمشكلات الأسرية والثقافة الأسرية .

والتوجيه الأسرى عبارة عن مجموعة من الخدمات تهدف إلى مساعدة الأسرة كأفراد وجماعة على أن يفهم فيها كل فرد نفسه ، ويفهم مشاكله ، وأن يستغل الامكانيات الذاتية المتاحة ، وكذلك امكانيات البيئة ، ليحدد اهدافا تتفق وهذه الامكانيات ، ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل ، فيتمكن بذلك من حل مشاكله حلولا عملية ، تؤدي إلى تكيفه مع نفسه ومع من حوله ، فيبلغ أقصى ما يمكن ان يبلغه من النمو والتكامل فى شخصيته .

وتتضمن خدمات التوجيه ما يلى :-

١ - الإرشاد الفردى : ويقصد به علاقة تتم بين فردين ، يقوم فيها احدهما بحكم مرانه وخبراته على مساعدة الشخص الآخر وهو العميل ، حتى يغير من نفسه ومن بيئته ووسيلة هذه العلاقة هى المقابلة وجها لوجه بين الاخصائى والعميل ، ويتم الإرشاد فى هذه المقابلة ويعتبر البعض هذا الارشاد الفردى المحور والأساس فى برامج التوجيه ، بينما تعتبر الخدمات الاخرى خدمات مساعدة لهذه العملية .

٢ - جمع المعلومات عن الفرد : لا تتم عملية الارشاد الفردى دون ان يكون لدى الاخصائى معلومات كافية عن يلبأ اليه للمساعدة ومعرفة مشكلاته ، ويتم ذلك عن طريق ما يسمى بدراسة الحالة . وقد يشترك فى هذه الدراسة الاخصائى الاجتماعى ، والطبيب ، وعالم النفس ومن اليهم . وهدف الدراسة أساسا هو مساعدة العميل .

٣ - جمع معلومات عن البيئة : قد تتطلب مساعدة العميل تحويله الى هيئات اجتماعية تقوم بخدمات خاصة يحتاجها العميل كالمساعدات الاقتصادية ، أو التشغيل أو الخدمات الصحية والترفيهية وما إلى ذلك .

٤ - تهيئة الجو المناسب للعميل ليقوم بعملية التفريغ الإنفعالى ، واكتساب المعلومات

والمفاهيم والاتجاهات عن نفسه وعن الآخرين . ويعلم الأسلوب السليم لحل مشكلاته .

ويوجد فى مصر حاليا واحد وخمسون مكتباً للتوجيه الأسترى . وقد جاء فى الدليل الارشادى لهذه المكاتب التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية أن المشكلات التى تتناولها هذه المكاتب تصنف كما يلى :

أ . مشكلات زواجية : وهى تلك المشكلات التى تقوم نتيجة لسوء تكيف الزوجين احدهما للآخر وعدم توافقهما فى الطباع والعادات وأساليب الحياة من فكر ، ومعالجة المواقف المختلفة .

ب . مشكلات أسرية : وهى المشكلات التى تحدث بسبب خلافات تقوم بين الزوجين ، أو أحدهما والأبناء أو بينهما وبين أفراد أسرتهما من آباء وأمهات وأخوات .

ج . مشكلات اقتصادية : وهى التى تقوم بسبب خلافات تتصل بتنظيم دخل الأسرة وأوجه الصرف أو بسبب قلة الدخل وعدم كفايته لمواجهة احتياجات الأسرة الضرورية .

د . مشكلات نفسية : وهى المشكلات الناجمة عن اصابة أى من الزوجين أو أحد الأبناء بأمراض نفسية تهدد كيان الأسرة .

هـ . مشكلات خاصة بحضانة الأطفال : وهى المشكلات التى تقوم بعد انفصال أو طلاق الزوجين بسبب من يقوم منهما بحضانة الأطفال .

و . مشكلات خاصة بالنفقة : وتقوم هذه المشكلات أثناء الحياة الزوجية أو بعد حدوث الانفصال بين الزوجين .

مستويات التوجيه :

يقسم التوجيه الى مستويات تبعا لمدى تعقد المشكلات التى يحملها الأفراد الى الموجهين ، وبالتالي تعقد العلاج ، وكفاية الموجه ، وخبرته ، ومرايه . لذلك يرى البعض ان التوجيه يتدرج من حالات يتناولها غير الاختصاصى الى حالات يلزم لها الاختصاصى المدرب تدريباً عالياً .

١ . فهناك مستوى يقوم فيه غير المتمرن بتقديم الاقتراحات والنصح والحلول وهذا لا يفيد منه إلا أقلية من الناس . وهذا لا يعتبر توجيهاً بالمعنى الصحيح لأن الفرد قد يرفض ما يقدم له من حلول ، أو قد ينقلب الى شخص نواكلى يعتمد على غيره فى حل مشكلاته .

٢ . يلى هذا المستوى مستوى يحاول فيه الاختصاصى شرح أسباب المشكلات ، ويوضح

العميل دواعى سلوكه ومعناه والأعراض التى تبدو عليه ، ليدرك العلاقات المختلفة بين مكونات شخصيته . وهناك أيضا من يفيد فى مثل هذا النوع من التوجيه . غير أننا نود أن نذكر أن المشكلات لا تحل فكريا فقط . فهناك من المشكلات ما تكون مصاحبتها الإنفعالية اعمق من أن يزيلها فهم الشخص لأسباب مشكلاته ، فتظل المشكلات معلقة ، ويظل غير قادر على عمل أى شئ بصدها .

٣ - لقد أدى هذا الى وجود مستوى أعلى من المستوى السابق . ويعمل الاخصائى فى هذا المستوى على مساعدة الفرد على تفريغ إنفعالاته ، ومساعدته على التوصل الى البصيرة ، ومثل هذا المستوى يحتاج الى الأخصائى النفسى المتمرن .

٤ - أما إذا كانت مشكلات الفرد اعمق من ذلك ، وتدل الأعراض على أنه يعانى من مرض عقلى أو حالة حادة من حالات العصاب النفسى ، فلا يصلح لمثل هذه الحالة الا طبيب الأمراض العقلية والعصبية .

وهناك تقسيم آخر لمستويات التوجيه يقوم على الأسس التالية :

١ - مدى عمق المشكلة .

٢ - درجة اعتماد العميل على الموجه .

٣ - طول مدة إتصاله بالموجه .

ويوجد فى هذا التقسيم أربعة مستويات للتوجيه هى :

١ - مستوى الرغبة فى الحصول على معلومات عرضية ، وهنا يجب أن يعطى العميل المعلومات الصحيحة التى يطلبها . ولا تتطلب هذه العملية من الخبرة سوى قدرة الموجه على إعطاء المعلومات أو بيان مصادر الحصول عليها .

٢ - المستوى الثانى قد تطول فيه الصلة بين الموجه والعميل فيتسع مجال التوجيه ، وذلك حين يكون العميل فى حاجة إلى الاعتماد على الموجه لاستغلال المعلومات التى حصل عليها منه أو من مصدر آخر إستغلالا جيدا ، مثل محاولة الحصول على عمل أو تصميم برنامج دراسى أو استغلال وقت الفراغ .

٣ - أما المستوى الثالث ففيه تكون الاضطرابات التى يعانى منها العملاء اضطرابات إنفعالية غير مقبولة كالموجات العدوانية والقلق والتردد وما شابه . وهذه تستلزم وجود الاخصائى المتمرن .

٤ - أما المستوى الرابع فهو مستوى الاضطرابات النفسية الحادة المستمرة وهذه تحتاج الى الطبيب النفسى المتخصص فى الأمراض النفسية والعصبية .

ثانياً :التوجيه كعملية تعلم وتعليم :

التوجيه عملية تعلم وتعليم - ويعنى التعلم والتزود بالجديد من المعلومات ، والفهم ، واستخدمات المفاهيم استخداماً صحيحاً ، واكتساب عادات ومهارات لها قيمتها ، وكذلك إكتساب الاتجاهات والقيم التى تيسر التفاعل مع الآخرين ، وتعلم حل المشكلات .

أ . المعلومات والفهم والمفاهيم :

١ - المعلومات : ان معظم من يلجؤون للاستفادة من خدمات التوجيه يهتمهم فى المقام الأول أن يعرفوا أنفسهم وطبيعة مشكلاتهم بالمقارنة بالآخرين وبغيرهم من الناس . ويتساءل صاحب المشكلة دائماً : هل أنا شاذ ؟ هل أختلف عن غيرى من الناس ؟ وموقف التوجيه موقف تعلم مشترك لكل من الموجه والعمل . إذ يرغب الموجه فى أن يعرف كل شئ عن العميل ، والمصدر الأول هنا هو العميل نفسه ، وما يقوله عن نفسه . فهناك معلومات لا يعرفها أحد عن العميل إلا العميل نفسه . كما قد يكون الأهل والأقارب والمحيطون به مصدراً للمعلومات عنه . والخبراء كالأطبيب والاختصاصى النفسى والاختصاصى الاجتماعى ومن اليهم يساعدونا بتزويدنا بالمعلومات عن العميل بدراستهم المتخصصة . وما من انسان الا وفى تكوين شخصيته عناصر قوة وعناصر ضعف . ولابد ان يساعد التوجيه والعلاج النفسى المرء على اكتشاف نواحي قوته ومعرفتها ليمتثلها الى اقصى ما يمكنه من تعويض ما فيه من نواحي قصور ونقص . كذلك لابد أن تؤدى هذه المعرفة الى تقبله لنفسه كما هو . فالأساس فى كل مدارس التوجيه والعلاج النفسى هو مساعدة الشخص على أن يتقبل نفسه كما هو . فلن يجعل التوجيه أو العلاج من القصير طويلاً ومن الطويل قصيراً ، اذا كان القصر أو الطول سبباً لصاحبهما مشكلة .

ولعل اهم المجالات التى يود الناس التزود بمعلومات فيها لمقارنة انفسهم بالغير هو المجال الجنسى فيتساءل الشباب مثلاً عن اضرار العادة السرية ، ونسبة من يمارسونها ، وهل ممارستها شذوذ ، وما اذا كانت الفتيات يمارسها كما يمارسها الذكور ، ومن الأقوى جنسياً الرجل أو المرأة ، وما عدد مرات الممارسة الجنسية التى يستطيعها الرجل فى الليلة أو فى الأسبوع ، وما هو الحجم الطبيعى للعضو التناسلى للرجل ، وحتى المتعلمين قد يجهلون أبسط المعلومات عن الوظائف

النشريحة والفسولوجية .

ومن المعلومات الضرورية ان يتعرف المرء على بيئته بما فيها من امكانات متاحة . وكذلك الأعراف والتقاليد التي قد تضع قيودا على حريته وسلوكه ونصرفاته فللفرد أن يمارس حريته بما لا يعرض حريات الآخرين ، فإذا كانت هناك مثلا صعوبات في علاج حالة من حالات الشنوذ الجنسي ، فقد يكون العلاج في مساعدة مثل هذا الشخص على عدم الاضرار بالغير ، وتوجيه طاقاته بالاعلام وممارسة نشاط يستهلك طاقاته ويكون مقبولا اجتماعيا .

٢ - الفهم : كثيرا ما نسمع حين تدب الخلافات الزوجية أن يقول أحدهما أو كلاهما « مش قادرين نفهم بعض » أو « ليس بيننا تفاهم » « زوجي مش قادر يفهمني » ، « وزوجتي مش قادرة تفهمني » . إن المعلومات التي يتزود بها العميل عن نفسه وعن بيئته المادية والاجتماعية لابد وأنه تؤدي الى فهمه لنفسه وفهمه للآخرين . فحين يعرف الرجل مثلا أن أهم ما تطلبه المرأة في حياتها الزوجية أن تشعر بالأمان والحب . وأن يكون لها بيت تمارس فيه استقلالها ، وأولاد يشبعون أمومتها ، وأن لها حاجاتها البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تتطلب الاشباع ، فإنه يستطيع أن يفهمها في اطار دورها كأنثى لها آدميتها ، لا على أنها أداة لمتعته وسد حاجاته هو . بالمثل اذا عرفت المرأة . كما بينت البحوث - أنه بصرف النظر عن المستوى التعليمي والمهني ، يشعر كثيرا من الرجال بالصغار أمام المرأة الآنكى أو التي تدعى التعالى ، ربما استطاعت ان تفهم كيف تؤكد له رجولته . هذه مجرد امثلة ومن المعروف علميا انه كلما ازداد الزوجان فهما لبعضهما ، كلما زادت المنطقة المشتركة بينهما ، فيستطيعان التحرك سويا نحو أهدافهما المشتركة . فقد وجد الباحثون انه كلما قويت العلاقة الزوجية انفتحت آراء الزوجين في كثير من أمور الحياة ، بل أخذ كل منهما من الآخر لزماته وایماءاته وتعبيرات وجهه وحركاته . ويؤدي التوجيه وخدماته للزوجين معا إلى زيادة هذا التفاهم .

٣ - المفاهيم : إن الالفاظ التي نستخدمها في حياتنا اليومية هي مفاهيم . فكلمة الرجل . مثلا عبارة عن مفهوم . وكذلك كلمة المرأة . ومن مشكلات التفاهم بين الناس ما يقرره علماء اللغة والاتصال أن المفهوم قد يحمل أكثر من معنى وأكثر من مضمون . فالرجل مثلا ليس مجرد انسان له صفات تشريحية خاصة وكذلك الامر بالنسبة للمرأة . فالرجل دور والمرأة دور . وقد يتغير الدور نتيجة لتغير الظروف كالتعليم مثلا ودخول المرأة ميدان العمل وما الى ذلك . فكثير من النساء لا يتقبلن حاليا الدور

التقليدي للرجل على أنه المتكفل إقتصاديا بالأمره ، وإن له السيطرة ، وأن له أن يأمر وينهى ويسلط ، وأن يكون عدوانيا ، وأن دورها في أن تخضع ، وأن تكون ضعيفة مستكنة أمامه ، ومتوكله عليه ووظيفتها الراحة والمتعة للرجل .

وهناك الكثير من الكلمات المشحونة انفعالياً ، أو التي اتخذت معاني غير معناها الأصلي ، فيستخدمها المرء قاصدا معنى ، فيفهمها الآخرون بمعنى آخر . فكلمة فلاح مثلا تعنى الرجل الذى يفلح الأرض ، ولكنها قد تستخدم للدلالة على الطيبة والكرم أو تستخدم للتحقير والحط من قدر الشخص الآخر ، بالمثل كلمة صعيدي ، أى من صعيد مصر ، فقد تعنى مدحا وقد تعنى نهماً . وهكذا كثيرا ما يؤدى استخدام كلمات بعينها الى سوء التفاهم بين الزوجين خاصة إذا كان كل منهما حساسا لنواحي نقص فيه .

وكثيرا ما يتم استخدام الفاظ غير مناسبة فى مواقف غير مناسبة ففى جلسة من جلسات العلاج الجماعى ، طلب من زوج وزوجته - بقصد التدريب - أن يقوموا بتمثيل مشهد مطارحة للغرام كتمهيد لممارسة الجنس . قال الزوج : أنت جميلة ، ولا أستطيع فراقك لحظة . « فردت عليه الزوجة قائلة : « إذا كان الأمر كذلك ، لماذا تتركنى وتذهب لزيارة أمك ؟ » فضج جميع من فى الجلسة استنكارا لقولها - وقد لوحظ ان كثيرا من الزوجات يلجأن ساعة مطارحة الغرام الى مساومة الزوج ليحقق لهن طلبات معينة ، ظنا منهن أنه الوقت المناسب للابتزاز ، فينقلب الأمر الى اداء خدمة لها أجراها .

ولا تستخدم الالفاظ واللغة وحدهما فى الاتصال . فهناك الاشارات والايماء وحركات الوجه واليدين وما الى ذلك التى تحمل إما معانى إيجابية أو سلبية وقد تؤدى اما الى حسن التفاعل أو الاضرار به . تحكى سيدة لصديقاتها متفكهة - وكانت متزوجة من مسئول كبير يرهبه الناس - أنها رأتة وهى مضطجة ليلا فى السرير فى ضوء الحجرة الخافت واقفا أمام المرأة ونصفه الاسفل عاريا ، يتهاى لممارسة الجنس . قالت لصديقاتها « كان شكله مثيرا للسخرية » ومرت بذهنها فكرة خبيثة اضحكتهما هى : ماذا لو رآه الناس الذين يهابونه ويخشونه بهذا المنظر ؟ وتملكتها نوبة هستيرية من الضحك .. فظفر اليها مذهبولا وقال : ماذا يضحكك ؟ عليك اللعنة .. ضيبت رغبتي .

وقد شكت لى زوجة بأن زوجها يردد أثناء العملية الجنسية اسماء صديقاتها وقرباناتها وقرباناته يناجيهن غراما بدلا منها . حقا لا سيطرة على ما يمكن ان يتخيله

الزوج أو تتخيله الزوجة أثناء ممارسة الجنس ، الا أن مصارحة الشريك أو الشريكة بهذا الخيال فيه امتحان له أو لها .

وتجدر الإشارة هنا الى أن هناك من الرجال والنساء من يلذ لهم سرد ما يدور في حجرة النوم على الاصدقاء ، وهذا أفتح مما يمكن أن يوجه من إهانة للشريك أو الشريكة وأحط ما يمكن أن يوجه للحياة الزوجية من إمتحان ، سواء أكان ما يقال مدحا أو قنحا . ولكي لا يؤخذ هذا الحكم على وجه الإطلاق ، هناك وقت تقضى الضرورة أن يصارح الرجل وتصارح المرأة كبيرا أو كبيرة في الأسرة للاسترشاد بخصوص مشكلة بعينها ، وإن كنا نفضل أن تكون المصارحة لاختصاصي اذا كانت المشكلة تجاوز خبرة الكبار والأصدقاء .

ب - العادات والمهارات :

١ - العادات : يقال أن الانسان عبارة عن مجموعة من العادات والعادات عبارة عن أنماط سلوكية يقوم بها الفرد بشكل الى . ويشعر بعدم الراحة اذا لم يمارسها أو طرأت ظروف تحول بينه وبين ممارسة ما اعتاد عليه . ولكثير من العادات فائنتها من ناحية اقتصاد الوقت والمجهود . فالعمليات التي يقوم بها الفرد أليا في الصباح من لحظة استيقاظه حتى خروجه إلى عمله يؤديها بدون مجهود يذكر وفي أقصر وقت بحكم العادة وبشكل روتيني . وهناك من العادات ما يعتبر رديئا وسيئا وربما ضارا أيضا . ويحمل كل من الزوج والزوجة الكثير من العادات التي دأبا عليها قبل الحياة الزوجية . وقد تؤدي الى مشكلات ومن المشكلات مثلا التي قد تبدو نافهة ولكنها تعتبر من منغصات حياة بعض الأزواج ، واعتياد أحد الزوجين على النوم صيفا وشتاء والنوافذ مغلقة ووقفه غطاء ، واعتياد الآخر على فتح النوافذ ليلا وإستخدام الغطاء شتاء وعند الضرورة فقط ، أو اعتياد أحد الزوجين على النوم عاريا والآخر بكامل ملابسه . أو النوم في الحجرة مضاءة أو مظلمة وما الى غير ذلك من عادات قد تتعلق بممارسة العملية الجنسية ذاتها . كرجبة الزوج مثلا في ارتداء الزوجة ملابس بعينها ، أو التعطير برائحة بعينها . المهم توفر عناصر معينة أو ظروف معينة وإلا استحال اداء العملية الجنسية .

ويمكننا القول ان العادات مادامت متعلمة ومكتسبة ، وأن ما يتم تعلمه يمكن محوه ، فمن المستطاع التخلي عن كثير من العادات واكتساب عادات جديدة لتحل محلها . وحقيبة علماء النفس مليئة بالتجارب التي تبين الطرق التي يمكن بها محو عادة تعلمها الفرد واكتساب عادة جديدة .

٢ - المهارات : المهارات غير العادات . فتعلم الآلة الكاتبة مثلا مهارة وليس عادة . وتختلف المهارة عن العادة في أن تعلم المهارة يكون عن قصد ويتم تعلمها بالتدريب ، وتصنف المهارات الى مهارات يدوية وجسمانية وفكرية وفنية وما الى ذلك بل ان من الناس من هم ذروا مهارة في التعامل مع الآخرين . وقد يقال عن المرأة أنها ماهرة في الطهي أو الحياكة أو تربية الأطفال أو رعاية الزوج وما الى ذلك وكلها عمليات مكتسبة بالتدريب والخبرة . وأى ثقافة أسرية لابد وأن تؤدي إلى اكتساب مهارات تيسر التعامل بين أفراد الأسرة . وتقوم مشاريع الأسر المنتجة مثلا على تزويد أفراد الأسرة بمهارات لزيادة دخلها وتحسين مستواها الاقتصادي في نطاق الثقافة الاسرية . وقد توصلت عيادات التوجيه الأسرى في مجال الجنس إلى المهارات التي تتعلمها الزوجات لتوفر لهن المتعة والاشباع .

ج - الاتجاهات والقيم :

١ - الاتجاهات : هناك أشخاص نحكم عليهم بأنهم ظفراء ونصفهم بخفة الظل ، ونقول عن غيرهم انهم ثقلاء ، بل قد نحب أفرادا ونكره آخرين ، وننجذب الى أفراد وننفر من أفراد . بالمثل نحب أطعمة معينة ونكره غيرها ، ونحب أنواعا معينة من الملابس والاثاث بل البيوت والأماكن . ولا يقتصر القبول والرفض والحب والكرهية على الأشخاص والأشياء بل يمتد إلى المبادئ والأفكار .

وقد صادفنا بين المثقفين أزواجا وزوجات فرضت بينهما المبادئ السياسية . وعادة ما نصف ما نحب بكل ما هو إيجابي وما نكره بكل ما هو سلبي ، وبانفعال ، وغالبا ما نتصرف طبقا لما نشعر به من حب أو كراهية . ويدخل حب وكراهية الأشخاص ، والأشياء ، والمبادئ ، تحت ما يسميه علماء النفس بالاتجاهات النفسية . فالاتجاهات والمعتقدات ، هي أفكار حول أشخاص أو أشياء أو مبادئ ، مصحوبة بانفعال الحب أو الكراهية ، ويتم التعبير عنها بالرأى ، ونتصرف طبقا لما نشعر به ونعتقد في المواقف المختلفة .

ويأتى الرجل والمرأة الى الحياة الزوجية باتجاهاتهما التي تعلمها في محيط الأسرة ، ومن الأصدقاء ، ومن الناس ذوى الدلالة بالنسبة لهما . ونحن نسلم بأنه اذا كان الزوجان من مستوى اجتماعي واحد وثقافتهما متقاربة فسوف يشتركان في كثير من اتجاهاتهما ، مع ضرورة إختلافهما في بعض الاتجاهات . فليس من المتوقع أن يتفق الزوجان في حب جميع الأطعمة مثلا ، أو تقبل كل اصدقاء الطرف الآخر ، أو يتفق الزوجان اتفاقا تاما حول ما يراه أحدهما في ترتيب المنزل أو ما يرتديه من

ملابس . ان كثيرا من هذه الأمور يمكنهما التجاوز عنها بتنازلات من طرف لطرف آخر ولا تكون مدعاة لاثارة مشكلات بينهما ، الا أنها وللأسف تطفو على السطح اذا اضطربت الحياة بينهما فى مناطق اخرى من مناطق التوافق الزوجى . ويمكننا أن نقرر هنا ، ويكل الصدق العلمى ، أن العلاقة الزوجية تتحدد إطلاقاً بالاتجاهات النفسية التى اكتسبها كل منهما قبل الزواج فى مجال العلاقات بالآخرين ، ومنها اتجاهات المرأة نحو الرجال واتجاهات الرجل نحو النساء التى اكتسبها كل منهما بحياته فى ظل الأب والأم والأخوة والأخوات . فالمرأة التى تردد القول بأن الرجال سيئون انما تتكلم عن اتجاهها نحو أبيها وأخوتها دون أن تدرك ، والرجل الذى لا يرى الا ما هو سىء فى النساء انما يتكلم عن اتجاهه نحو أمه وإخواته دون أن يدرك . ومن الاتجاهات أيضا اتجاه الفتاة نحو نفسها ودورها كأمراة وزوجة ، واتجاه الرجل نحو نفسه كرجل وزوج . وكثيرا ما يحتاج الزوج والزوجة فى التوجيه الى تصحيح اتجاهاتهما نحو نفسيهما ونحو الجنس الآخر . وتتفق جميع مدارس علم النفس على أن الاتجاهات تتغير وذلك بتزويد الفرد بمعلومات جديدة تناقض معلوماته القديمة فتتصارع المعلومات ، ويؤدى تصارعها الى شعور الفرد بعدم الراحة لتتافر المعلومات لديه ، الا أنه يبلغ الراحة والاستقرار باتخاذ الاتجاه الجديد .

٢ - القيم : تنطلق الاتجاهات مما يسمى بالقيم . والقيم خصائص لثقافة المجتمع ، ويتشربها الفرد بنشئته اجتماعيا فى ثقافة معينة وللقيم كما يدل اللفظ معانى ذات قيمة . فالشرف والصدق والأمانة والكرم والشجاعة والنزاهة وما اليها تمثل قيما يفرسها المجتمع فى نفوس أبنائه . والدين هو المنطلق للقيم لذا يقال أن القيم مطلقة ومشاركة بين الأديان السماوية ، وان سادت قيم معينة فى مجتمعات تفرق بينها وبين مجتمعات أخرى . فالمال فى المجتمعات الرأسمالية يمثل قيمة ، والسرقه فى المجتمع الاسبرطى القديم كانت تمثل قيمة مادام السارق لا ينكشف أمره . والفحولة بالنسبة للرجل تمثل قيمة ، ويمثل العضو التناسلى بالنسبة له قيمة . ويقول الأطباء أنه فى الحروب اذا صحا الجندى المصاب من غيبوبته ووجد عضوه التناسلى مضمداً أصابه انهيار عصبى ، ولا يسترد الراحة الا بعد اطمئنانه أن العضو لم يبتثر . وتمثل الأنوثة قيمة لدى المرأة فتحاول تأكيدها بما تقرره الثقافة لإبرازها كالملايس والحلى « والماكياج » وما الى ذلك ، وأى خلل مظهرى أو جسمانى حقيقى أو وهما يمس هذه القيمة يزعزع من ثقها فى نفسها . تحكى سيدة زوجها فى جلسة من جلسات العلاج النفسى الجماعى أنها كانت تعتقد دائما أن أنوثتها منقصة لصغر حجم ثدييها . فرأت مرة زوجها يتصفح مجلة مصورة وعينه مركزتان على صفحة فيها صورة امرأة ذات أئداء ، فسألته « ماذا يعجبك فى هذه الصورة ؟ » . فكان رده « لا

شيء . « فسألته الا يعجبك ثديها . فكان رده لا تعجبني الاثداء الضخمة فقالت له اندرى أن عفتى معك هو اعتقادي أنك لا تحب ثديي الصغيرين ، فكان رده ان هذا هو الحجم الذى أحبه فى المرأة . وذكر لها بالمناسبة أنه يعاني بالمثل من شعور بأن عضوه التناسلى صغير ، وربما لا يؤدى هذا إلى إرضائها . فلما ذكرت له ان هذا لم يرد أبداً على خاطرهما ، كان فى منتهى السعادة . كما سعدت برأيه فى ثدييها وزالت مشاعر سلبية عن نفسيهما كانت تنقص من سعادتهما . لقد تغيرت اتجاهاتهما وتحقق لكل منهما ما يعتبر قيمة : الأنوثة والرجولة .

د - تعلم حل المشكلات :

يقوم التعلم على حل المشكلات إلى جانب اكتساب المعلومات وفهمها واستخدام المتعلم واكتساب الاتجاهات السليمة نحو النفس والغير ، وتحقيق القيم التى تمثل أهمية للفرد . ويتم حل المشكلات بخطوات تطابق الخطوات التى يسير فيها التفكير فى تناوله لأى عملية من العمليات . ويمكن تطبيق هذه الخطوات فى عملية التوجيه كما يلى :

١ - الشعور بالحاجة للتوجيه : يأتى العميل للتوجيه لأنه يشعر وأنه فى أزمة تثير قلقه ، فانه فى حاجة للمساعدة .

٢ - تحديد المشكلة : تتضمن هذه الخطوة إيضاح المشكلة . فالعميل يعرف عادة أن لديه مشكلة ، غير أنه عاجز عن تحديدها ، وإن حددها فبمشكلة ظاهرية ليست هى مشكلته الحقيقية . وتستغرق المقابلات الأولى محاولة التوصل الى المشكلة الأساسية . ولاشك أن تحديد المشكلة يرسم الطريق لانتهاج السبيل القويم لحلها . مع ملاحظة أن المشكلة الأولى التى يأتى بها العميل ليست هى دائما المشكلة الحقيقية وانها ستار وواجهة للمشكلة الحقيقية .

٣ - فحص المعلومات المختلفة : إذا تمكن العميل والاختصاصي من وضع أيديهما على المشكلة فيكون ذلك عن طريق المعلومات المختلفة المستمدة من تاريخ حياة الفرد ودراسة حالته وغير ذلك من المعلومات التى يمكن استقاؤها عنه ومنه . وهذه المرحلة مهمة إذ يتخلل جمع المعلومات فرض الفروض ووضع الاحتمالات ويعنى جمع المعلومات اشتراك أكثر من اخصائي فى دراسة الحالة .

٤ - عرض الحلول المحتملة وتمحيصها : وفى هذه الحالة تتم عملية تفسير المعلومات التى جمعت فى ضوء حاجات العميل ورغباته ومقتضيات ظروفه الاجتماعية . وتعتبر

هذه الخطوة أشق خطوة فى عملية التوجيه لصعوبة ترتيب المعلومات وإيجاد التناسق بينها وإستنتاج ما تشير اليه من فروض وإحتمالات يبرز من بينها الحل المناسب ، والخطة التى يجب إتباعها لحل المشكلة .

٥ - اختبار الحلول : إذا ما توصل العميل إلى عدة حلول لمشكلته ، فلا بد أن يحاول تطبيقها بالفعل أو فى الخيال ليرى مدى ما هو مقدر لها من نجاح أو فشل فإذا ما ثبت إستحالة تطبيقها أعاد النظر فى فرض فروض جديدة وجمع الزيادة من المعلومات وتعديل الحلول وإعادة اختبارها .

ثالثاً : التوجيه الأسرى فى ضوء مراحل تطور الأسرة :

التأهيل للزواج :

يوجد تماثل بين الزواج والتأهيل له والتأهيل لدخول مهنة أو حرفة . فكل مهنة أو حرفة مواصفاتها ومتطلباتها . ولابد لمن يزعم الدخول فى مهنة من المهن ، أن تتوفر فيه القدرات والاستعدادات التى تتفق ومتطلبات هذه المهنة ومواصفاتها . ويقوم ما يسمى بالتوجيه المهني على المزاجية بين إمكانات الفرد ، أى قدراته واستعداداته ، ومتطلبات المهنة ومقتضياتها . فإذا رأى الفرد أن لديه ما يؤهله للنجاح فى مهنة من المهن ، إما باكتشافه ذاتياً ما لديه من طاقات ومعرفة لمواصفات المهنة التى اختارها ، أو باستشارة خبراء يسمون بالموجهين المهنيين ، فإنه يأخذ فى الاستعداد للدخول فى هذه المهنة .

بالمثل يقدم المرء على الزواج إذا وجد فى نفسه القدرة على تحمل تبعاته ، وأداء دوره كزوج ورب أسرة والأمر واحد بالنسبة للفتى والفتاة وكما يحدث فى المهن ، فقد يرغب الشاب فى مهنة معينة ، دون أن تتوفر فيه القدرات أو الاستعدادات للنجاح فى هذه المهنة لأنه اختارها لمجرد السمعة والصيت ، أو لضغط الأسرة ، أو للطموح غير الواقعى . كذلك قد يقبل الكثيرون على الزواج دون استعداد أو تأهيل لمجرد أنهم بلغوا السن التى تحتّم عليهم الزواج ، أو للضغط الاجتماعى ، أو طمعا فى الجاه والثراء ، أو للصيت أو ما إلى ذلك بصرف النظر عن التكافؤ الضرورى للسعادة الزوجية .

فالزواج يتطلب خصائص معينة فى كل من الزوج والزوجة تدخل تحت ما نسميه بالتكافؤ ٦ وإبعاد التكافؤ كما بينت البحوث العلمية هى ما يلى :

١ - التقارب فى السن : من الأفضل أن يكون الزوج أكبر سناً من الزوجة بما لا يتجاوز السبع أو الثمان سنوات .

٢ - التكافؤ الاجتماعي والاقتصادي : يفضل أن يكون الزوجان من مستوى اجتماعي اقتصادي واحد أو من مستويين متقاربين .

فكل أسرة تحكمها ثقافة الطبقة التي تنتمي إليها ، أي العادات والتقاليد والقيم والاتجاهات ، وما إلى ذلك . فزواج الأميرة من الخادم وزواج الأمير من الخادمة ، حالات نادرة ، وغالبيتها من صياغة خيال الكاتب . وإن حدث مثل هذا الزواج فلن يدوم ، ولن يكون زواجا سعيدا . ومن المستحسن أن يكون الزوج اقتصاديا أعلى مرتبة من الزوجة . فثراء المرأة عن الرجل قد يؤدي بشكل أو بآخر شعوريا أو لا شعوريا إلى الانقراض من رجولة الرجل العائل الطبيعي للأسرة في ثقافتنا .

٣ - التكافؤ في الذكاء والمستوى العلمي : لن تسعد زوجة ذكية مع زوج أقل ذكاء ، والعكس بالعكس ، ولن يسعد استاذ جامعي بالزواج من أمية أو نصف متعلمة ، ولن تسعد طبيبة بالزواج من سباك أمي أو مقاول ثري نصف متعلم .

٤ - التكافؤ في الميول والاهتمامات والتطلعات والقيم : من المشكلات التي تدور حولها البحوث حاليا ولم تحسم بعد هي ما إذا كان الشخص يتزوج بمن تماثله في ميولها واهتماماتها أو بمن تكمله بمد نواحي النقص عنده ولعل الاجابة على هذا هي أن الفقيضين لا يجتمعان . فلن يكون هناك اتفاق بين زوجة ميولها اجتماعية لديها اهتمام بالحفلات وارتياح النوادي وما يتبع ذلك من متطلبات ذاتية ونفقات وزوج ميوله انطوائية يحب قضاء وقت فراغه في المنزل مع كتاب أو حتى في مشاهدة التلفزيون . ان ما يتمناه المرء في الشريك لاكمال نقص عنده هو ما يكون على استعداد لتقبله ويراه اسهاما في بنائه .

٥ - رضا كل من الزوجين وتقبله لاسرة الطرف الآخر واصدقائه : من الضروري تقبل اسرة الزوج والاصدقاء للزوجة والعكس بالعكس . فالزواج دون رغبة الاسرة يظل شبحه دائما مهددا للسعادة الزوجية وتسعى الزوجة لهدم عش الزوجية اذا حاولت ابعاد الزوج عن أسرته ، كما يسعى الزوج لهدم حياته الزوجية اذا حاول إبعاد الزوجة عن اسرتها . ان من حاول منهما ذلك انما يمهد للآخر السبيل لقيام العلاقة مع أسرته ومع آخرين في الخفاء والتستر عليها بالكذب .

٦ - خلو الزوجين من الأمراض المعوقة ، والتكافؤ الجنسي ، والاتفاق على انجاب الأطفال : تقضى التشريعات في كثير من الدول الا يتم الزواج الا بعد كشف طبي يؤكد خلو الزوجين من أمراض بعينها ، كما بينت البحوث ان هناك علاقة طردية موجبة

بين عوامل التكافؤ السابقة والعلاقة الجنسية ، فإذا اضطربت العلاقة فى ناحية ، ظهر المؤثر فى اضطراب العلاقة الجنسية ، وإذا اضطربت العلاقة الجنسية برزت الى السطح الخلافات . إن الزوجة إذا استيقظت من النوم مشدودة عصبيا ، تعانى من صداع أو آجها ، وتتصيد الاخطاء للزوج أو الأولاد ، وتتحين فرص العراك . ربما هذا يعنى هذا ممارسة جنسية لم تجد فيها اشباعا .

ويعنى الزواج بناء أسرة ، وتعنى الأسرة الاتصال وإنجاب الابناء . ولا بد من أن يكون هناك اتفاق بين الزوجين على العدد المرغوب وتنظيم الحمل .

٧ - لما كان الزواج هو العلاقة الوحيدة بين رجل وامرأة التى يجب ان يجد فيها كل منهما الاشباع لحاجاته جسمانيا ونفسيا واجتماعيا واقتصاديا ، ويجد الامان والاستمرارية ، يتطلب هذا أن يكون كل منهما قد وصل الى مستوى من النضج الجسماني والفكرى والعاطفى ، فيعطى اهتماما للطرف الآخر ورعايته تماثل اهتمامه ورعايته لنفسه ، وهذا هو ما يمكن ان نسميه الحب . اما الحب الرومانسى كما تمثله الافلام السينمائية والروايات الغرامية فلا وجود له إلا فى خيال الكتاب والمراهقين ولن يؤدى الى زواج سعيد .

٨ - وجدير بالذكر أن نتائج البحوث تشير الى أن من العوامل المهيئة للزواج السعيد نشأة كل من الزوج والزوجة فى بيت متماسك لم تهدده الخلافات الزوجية أو الانفصال أو الطلاق . ف نموذج العلاقة بين الأب والأم يظل النموذج الذى يحتذى .

رابعاً : مراحل التأهيل للزواج وتطور الأسرة :

لكى يتأهل المرء مهنياً أو زواجياً ، تمر عملية التأهيل بمراحل هى :

١ - الاعداد ٢ - التهيئة ٣ - التأهل ٤ - الترقى ٥ - النقايد

١ - الاعداد

لكى يكون المرء طبيباً عليه ان يلتحق بكلية الطب لاعداده لممارسة المهنة . ويلتحق من يرغب فى ان يكون مهندساً بكلية الهندسة ، ويتخرج الصيدلى فى كلية الصيدلة .. ويتماثل الأمر فى كثير المهن ويحمل الخريج شهادة من الكلية التى تخرج فيها تمثل ترخيصاً له بالممارسة . بل أن بعض الكليات لا تعطى الترخيص الا بعد فترة تدريبية كمسنة الامتياز فى كليات الطب .

وقديما كان الاعداد للحرف والمهن يتم بالصبيينة الصناعية . اذ يلتحق الصبى ليتعلم

الصناعة من كبار مزاويلها ، فيتشرب أسرارها وفنونها وتقاليدھا منذ نعومة أظفارھ وبالعمارة ، ويبدأ من أولى درجات السلم ، حتى يصبح هو نفسه صاحب عمل في نفس المجال ، فينتج ، ويعلم غيره ، وتستمر دورة الحياة . ولم يكن الأمر قاصراً على الحرف اليدوية ، إذ كان هذا متبع كثيراً في المهن مثل مهنة المحاماة والطب أيضاً .

كانت الفتاة وإلى عهد قريب تعد منذ نعومة أظفارها لتكون ربة بيت وأماً ، فتلقنها أمها دورها كأنتى ، وتمارس بالتقليد - فيما هو معروف بالتعلم الاجتماعي - مهام المنزل ، إذ تساعد أمها في نظافة المنزل وترتيبه ، وإعداد الطعام ، وتنظيف الملابس ، وفي كل الواجبات المفروضة على ربة المنزل . بل كانت تتعلم رعاية الأطفال بمساعدتها لأنم في تربية الأخوة والأخوات ، والقيام على نظافتهم ، وإطعامهم ، وتوجيههم .. فإذا ما تقدم لخطبتها « ابن الحلال » نجدها قد أعدت الأعداد المناسبة للقيام بدورها كربة منزل ، والتعامل مع زوج ، وأنجاب الأطفال وتربيتهم .

وكانت الأم قبل انتقال البنت الى منزل الزوجية تسر لها بدقائق العلاقة بين الزوج والزوجة ، بل كانت هناك ليلة من الليالي السبع التي يقام فيها العرس ، تسبق ليلة الزفاف ، تسمى ليلة « التمريرة » أى التي تلقن فيها العروس دخائل العلاقة بين الزوج والزوجة . وتتابع الأم والأسرة ما يحدث بين العروس وزوجها في الأيام الأولى . وكانت الأم وكبار نساء الأسرة على إستعداد دائما لتقديم المشورة . ويدرب الولد في مجتمعنا ليتقمص شخصية أبيه ، ويرثه إقتصاديا ، ويرث أيضا إمتيازاته في العلاقة الزوجية : اذا كان يجد في أبيه النموذج الذي يحتذى في معاملته للجنس الآخر . فله حقوقه على الزوجة التي عليها أن تطيع وتخضع . فوظيفة المرأة هي أن تسعد زوجها ، وتطيع أوامره ما دام يقوم نحوها بالتزاماته التي هي أساسا توفير المسكن ، ومدها بالطعام والكساء . وقد لقن كما لقنت المرأة ان المتعة الجنسية حق الرجل ، وتقدم له المرأة هذه المتعة متى شاء ، وحرام عليها أن يكون الجنس متعة لها ، والا لحقتها تهمة الشهوانية والفجور . إن الحياء الذي هو من شيم البنات العفيفات طبقا لأملاءات الثقافة يمثل حثنا للمرأة لتتجرد من الشهوة . حقا كان الرجل يسمع من أقرانه أن المرأة يرضيها أن يكون زوجها فحلا . ولكي يكون فحلا عليه أن يتغذى جيدا ، وينشط جنسيا ، ولا بأس من تعاطي المخدرات أو معاقرة الكأس لتنشيط هذه الناحية . ويبدو أن هم الرجل كان لذته فحسب . وتساورنا حاليا الشكوك في مدى ما كانت تجده المرأة من متعة جنسية . والا لماذا كان الزار ، وكان التردد على أضرحة الأولياء ، والدجالين والعرافين ، والاستعانة بالرقى والأحجية والوصفات البلدية لاكتناز الشحم واللحم لأغراء الرجل والحفاظ عليه خاصة اذا لاحظت الزوجة بمرور الأيام قلة أقباله عليها جنسيا ، وبماذا نعلل ارتفاع نسبة الطلاق ، والخصومات الزوجية ، وتعدد الزوجات ،

والامراض النفس جسمية من صداع الى الام فى الظهر والعنق والمعدة والأمعاء والقلولون وما الى ذلك من امراض تكشف عن الاحباط الجنسى للمرأة المصابة . ولا ننمى أن عملية ختان المرأة والتي لازالت متبعة فى كثير من الأوساط بقطع البظر والشفرتين الصغيرتين كان المقصود بها الحد من الشهوة الجنسية للمرأة واصابتها بالبرود الجنسى ، مع ما فى هذه العملية من أخطار أخرى مصاحبة . ومن المعروف طبيا وشعبيا أن هذه الاجزاء من أكثر الأجزاء حساسية للاستئارة الجنسية .

كان من نتيجة التطور العلمى واتساع المعارف ان اخذت الصبينة الصناعية للاعداد المهنى فى الانقراض . وقامت المعاهد العلمية بمستوياتها المختلفة بمهمة الاعداد . وكنا نتوقع أن تقوم المعاهد العلمية بدور مماثل بالنسبة للاعداد للحياة الزوجية ، إلا أن هذا وللأسف لم يتم بل أن معاهدنا العلمية بالتدهور الذى تمر به حاليا تفشل فى كلا الأمرين فى إعداد أبنائنا مهنيا وللحياة الزوجية .. اذ تكاد تخلو البرامج التعليمية فى كل مراحل التعليم مما يمكن أن يعد الولد أو البنت لهذا أو لذاك .

وأدى التطور الى وجود هوة بين الأجيال ، إذ أدت الظروف الاجتماعية والاقتصادية وتعلم الفتاة الى وجود فجوة بين الأمهات وبناتهن والآباء وأبنائهم وأصبح ما تعرفه الأم وما يعرفه الأب عن الحياة الزوجية والظروف الاجتماعية والاقتصادية غير ما يجب ان تعرفه البنت لكى تكون زوجة وما يعرفه الابن لكى يكون رب أسرة ويعنى هذا ان ابنائنا فى حاجة للاعداد للحياة الأسرية وهذا يتطلب :

أ - ادخال برامج الثقافة الاسرية فى برامج التعليم ، إما بادماج الموضوعات المناسبة فى مقررات المواد ذات الصلة أو بتخصيص ساعات لها كتنشيط اجتماعى ثقافى ، ويعهد القيام بها الى مدرسين أو أخصائيين مدربين .

ب - التوسع فى إنشاء مكاتب التوجيه الأسرى وتدعيم المكاتب الموجودة ، والتوسع فى نشاطاتها .

ج - تبنى جمعيات النشاطات لبرامج تهدف الى نشر الثقافة الأسرية .

د - قيام أجهزة الاعلام بنشر الوعى والثقافة الأسرية .

٢ - التهيئة أو التبرير :

تلى فترة الاعداد فى التوجيه المهنى أو التوجيه الأسرى مرحلة تسمى مرحلة التهيئة أو التبرير . اذ تختلف مجالات العمل فى المهنة الواحدة . وتعدد وتباين . فقد يعمل الطبيب

الممارس في مستشفى عام أو خاص ، أو في مكتب من مكاتب الصحة ، أو في مركز من مراكز رعاية الأمومة والطفولة ، أو في مؤسسة صناعية ، في الريف أو في الحضر . وينطبق هذا على كل المهن تقريباً . فحذ مهنة المحاماة ، فالمحامى في الممارسة الخاصة ، غير المحامى في قضايا الحكومة غير زميله في الشئون القانونية في شركة قطاع عام أو خاص . وكان العمل الذى يلتحق المرء به له متطلباته الخاصة من ناحية ظروف العمل والقيود والامتيازات والمهام وما الى ذلك . لذلك تلجأ معظم المؤسسات الحكومية أو غير حكومية ، صناعية أو تجارية أو للخدمات إلى عقد برامج أو دورات تدريبية تبصيرية للجدد ، لتعريفهم بطبيعة العمل الذى سوف يقومون به في هذا المكان بالذات بل إن بعض المؤسسات لا تعتبر المستجدين معينين نهائياً فيها إلا بعد اجتياز الدورة التدريبية فتعينهم تحت الاختبار لمدة تتراوح بين سنة أشهر وسنة ..

ماذا عن التهيئة أو التبصير في الزواج ؟ من غير المعقول ان تكون هناك فترة زواج للاختبار بعدها يستمر الزواج أو ينتهى ، وان كان هناك مثل هذه الممارسة في الدول الغربية ، إلا أن الدين والعرف لا يقرانها لا هنا ولا هناك .

وفترة التهيئة والتبصير عندنا هي فترة الخطوبة فالخطوبة في واقع أمرها فترة زمنية تسبق القران ليزداد من يزمعان الزواج تعارفاً وتقارباً . فهي فترة إختبار لكل منهما . ويختلف الأمر من أسرة لأسرة حول طول مدة الخطوبة ، وحول مدى الحرية المسموح بها للخطيبين في الانفراد سوياً . وقد صادفت الكاتبة حالات كانت تصرفات الأسرة فيها في غاية من التناقض . فالفتاة متعلمة وتحمل مؤهلاً عالياً ، وتعمل ، ومقر العمل بعيد عن موطن الأسرة ، يعنى هذا انها تتمتع بحرية كبيرة في الحركة وفي الاختلاط بالجنس الآخر ، وتثق الأسرة في انها قادرة على حماية نفسها ، ومع ذلك ترفض الأسرة انفرادها مع خطيبها في حجرة مغلقة في منزل الأسرة المتواجدة معهما أو تخرج معه دون رقيب مرافق للنزعة فكيف تتم معرفة أحدهما للآخر مع هذه القيود ؟ وتبدو المشكلة بصورة أكبر اذا عقد القران ولم يتم الزفاف .

جاءت للكاتب فتاة تحمل مؤهلاً عالياً عقد قرانها ولم تزف بعد ، انتظارا لاعداد السكن وتأنيثه ، تشكو من أن العريس يريد أن يدخل بها دون الانتظار ليوم الزفاف وتثور المشكلة بينهما كلما تقابلا . نعم هو زوجها ، وهى حلال له من يوم عقد القران ، إلا أن التقاليد والعرف بل والقانون تضع القيود وتضع الشروط للخلوة الشرعية وما يتبعها من التزامات على الزوج ، اذا قدر للزواج الفشل . وهى محقة في تمسكها بالامتناع عليه في ضوء تقاليد اسرتها . وكان الأمر يتطلب نوعية الزوج بما يفرضه العرف ويفرضه القانون . ولم يكن

ذلك سهلاً ، إذ فسر امتناعها عليه بعدم الثقة فيه وعدم حبها له . وهذا يقودنا الى مشكلة تضاف الى مشكلة طول فترة الخطبة قبل الزواج ، هي مشكلة متى يتم عقد القران ؟ ومتى يتم الزفاف يفضل الكثيرون أن يكون العقد والزفاف معا فى يوم واحد اما اذا حتمت الظروف قضاء فترة بينهما ، فتنشأ مشكلة العدى الذى يمكن ان يصل اليه موضعهما كزوجين مع ايقاف التنفيذ لا توجد قاعدة يمكن ان تطبق على جميع الحالات ، إذ يجب توجيه كل حالة طبقا لظروفها الخاصة بها .

ان فترة الخطوبة خاصة اذا طالت - تمتلئ بالشد والجذب ، التى يزيد من حقتها متطلبات امرتى الشريكين والمساومات الاقتصادية . ونادرا ما يلجأ الخطيبان للحصول على مشورة الخبراء ، وقد يستشيران الاصدقاء ، وربما لا تكون مشورتهم دائما صائبة .

٣ - التأهل :

اذا سلمنا بأن المهني تم اعداده الاعداد المناسب ، وتم تبصيره بمهام وظيفته وتهيئته لها فانه يستلم العمل ويصبح مسئولاً ومن المعروف فى علم النفس التنظيمى وعلم الادارة ، ان العقد بين الموظف والمؤسسة فيه شروط مكتوبة مثل الأجر ونوع الوظيفة وما الى ذلك ، الا انه توجد شروط اخرى غير مكتوبة يتضمنها عقد غير مكتوب يطلق عليه التعاقد النفسى . ويتضمن هذا التعاقد توقعات الموظف نفسيا من الوظيفة وتوقعات المؤسسة منه . ويتضمن التعاقد النفسى من جهة الموظف اشباعاته النفسية المتوقعة مثل الشعور بالانتماء الى مؤسسة لها صيتها ، وان يكون له مركز مرموق فيها وان يجد الترحيب به من زملاء العمل ، وتنشأ بينه وبينهم صداقات ولا يشعر بالعزلة ، وان تكون له صلاحيات ويكون سلم الترقى مفتوحا أمامه وما الى ذلك أما من ناحية المؤسسة فتتوقع منه ان يؤدي عمله طبقا للمعايير التى تراها المؤسسة ، وان يطيع رؤسائه ، ويحتفظ بعلاقات طيبة مع العاملين معه ، وأن يحافظ على أمرار العمل وتقاليده المؤسسة ... الخ .

ولا يتضمن عقد الزواج فى أغلب الأحيان من شروط أكثر من مقدم المهر ومؤخره . والتعاقد النفسى غير المكتوب هو الأساس . ومهما يكن التكافؤ بين الزوجين ، فإن الزواج يجمع تحت سقف واحد بين اثنين لكل منهما خلفيته وخبراته وعاداته وتقاليده التى تختلف عن خلفية الآخر وعاداته وتقاليده . ولكل منهما توقعاته ، كما أن لكل منهما فهما لدوره ودور الآخر من وجهة نظره هو ربما لا يتفق وفهم الطرف الشريك . وتأتى كثير من المشكلات فى الزواج من عدم فهم كل منهما لدوره أو دور الآخر ، وكذلك من الفشل فى تحقيق التوقعات المسبقة .

ونظرا لأنه قلما تمر الفترة التي تسبق الزفاف بدون مشكلات تتعلق بالصداق والشبكة والسكن والتجهيز والزيارات وما الى ذلك ، فما نخشاه هو أن يترك كل ذلك رواسب يحملها العروسان معها لبيت الزوجية ، فتبدأ مرحلة لتسوية الحسابات . أى « النكد » .

وعش الزوجية مملكة - ولكن مملكة من ؟ فمن المشكلات التي تفرض نفسها مشكلة لمن تكون السيطرة ؟ ونبح القطة ، ودخول منزل الزوجية من تحت ساق أم الزوج ، ويصق العروس فى كوب الشرابات الذى يقدم فى الفرح للعريس ليكون طوع امرها كلها دلائل تشير الى توقع التنازع على السلطة .

ان المرأة اذا سئلت عما تبتغيه من الزواج ، كما حدث فى بحث من البحوث ، كانت الاجابة هى ان يكون لها بيت تمارس فيه استقلالها ، ويكون لها أولاد ويتحقق لها الاستقرار الاقتصادى وتجد من يربعاها . ولن تختلف اجابات الرجل عن المرأة اللهم الا بتأكيد الشعور بالاستقرار .

وإذا كانت فترة الخطوبة تمثل مرحلة لاستكشاف كل من الزوجين لجوانب شخصية الآخر ، نظريا على الأقل ، فشهر العسل هو أول شهر لممارسة الحياة الزوجية ، وزيادة الألفة والتآلف ، والتأقلم للحياة الجديدة ، والتوفيق والتوافق بين مكونات شخصية لكل منهما نمط يختلف عن نمط الآخر .

ومن المعروف ان الوافد الى مكان جديد لم يألفه ، يكون حريصا فى تصرفاته ، قلما ، مترددا ، متحفظا ، وفى حاجة لمن يدلّه على ما هو صواب وما هو خطأ .

ووظيفة الزوجين مساعدة بعضهما على إزالة الكلفة بينهما وغرس الشعور بالتقبل والشعور بالأمان .

لهذا نود أن نقرر ان شهر العسل ، ليس عسلا صافيا . ومن المألوف أن يحاول الزوجين تخفيف صدماته بالذهاب بعيدا الى مكان يجدان فيه الراحة والمتعة والترويح ويغتلمان . وشهر العسل هو بداية التعرى الجسدى للعرومين ، وكثيرا ما يكون التعرى غير كامل . اذ يحول الحياء دون التعرى ، ويحول دونه ايضا شعور أى طرف منهما فى الواقع أو فى الخيال بأن فيه عيبا جسمانيا . كما أن هناك الكثير من الأفكار الخاطئة التي اكتسبها الناس من ثقافتهم وتمثل بالنسبة لهم تحريمات هى أساسا اجتماعية ، الا انها غالبا ما تبرز دينيا .

كان أحد الأصدقاء مهزارا يحب المزاح ، صَاحَكَ رجلا ريفيا مسنا يعمل خبيرا فى معهد

علمى فسأله « هل تتجرد من ملابسك مع زوجتك ؟ » فكان رده لعن الله الناظر والمنظور .

وينكر عالم جليل من رجال الدين فى كتاب جيد له عن المكفوفين أن هناك اعتقادا سائدا بأن إطلالة النظر الى الفرج تصيب المرء بالعمى . وهذا الاعتقاد بالطبع باطل ولا اساس له من سند علمى . والمعتقدات الزائفة من هذا النوع كثيرة ، وتمثل عائقا دون التفاعل السليم بين الزوج والزوجة .

وينصح كثير من علماء النفس بضرورة التعرّى النفسى قبل التعرّى الجسدى ويقصد بالتعرّى النفسى ان يكشف كل منهما للأخر صفحات مكنونات وتاريخ حياته تفصيلا وما يحبه وما لا يحبه فى نفسه وفى الطرف الآخر بصراحة وبدون حساسية وهذا أمر صعب . اسهل من ذلك بكثير العرى الجسدى لأن لدى كل منا على الأقل صورة عن جسمه يعرفها ويعرف ما فيه من عيوب أو محاسن فى الواقع أو فى الوهم ، الا أنه لا يعرف فى كثير من الاحيان عوراته النفسية ودفاعياته التى يحمى بها نفسه . ثم هو لا يعرف وقع ما يقوله على الطرف الآخر . فقد تكون النتيجة عكسية تماما .

ومن المشكلات التى يبدو انها أكثر بروزا بين الشباب المصرى من الجنسين ان يحاول الرجل ابتزاز اعتراف من عروسه عن علاقاتها السابقة مع الجنس الآخر ، كما تحاول الزوجة ابتزاز مثل هذا الاعترافات من زوجها ، ويحاول كل منهما ويحاول ويداور ويدعى بأنه لن يتأثر ، وما فات فات .

ونقول : إن الرجل المصرى يحب بل ويعتز بأنه كان أول الرواد مع زوجته . ومهما كانت فائدة التعرّى النفسى ، فمن الأفضل للفتاة أن تحذر التورط فى مثل هذه الاعترافات ... إن الزوج عادة لن ينمى ، ولن يغفر ويجد بعض الرجال فخرا باعترافاته لزوجه عن مغامراته السابقة ، اما لاثبات فحولته أو فتاكته أو اثارة غيبتها ... وفى رأينا أن هذا سلوك طفلى وغير نظيف . وقد يمس كرامة الزوجة فى الصميم .

نسلم بأن الشاب والفتاة فى مجتمعنا فى معظم الأحوال يدخلان الحياة الزوجية بخبرات جنسية ضحلة أو منعدمة أو مشوشة . ولا نقصد بالخبرة الممارسة ، فالمعلومات من مصدر علمى اساسا خبرة علمية ، ونفترض انهما يبدآن من الف باء الجنس ، وغالبا ما يهتديان من كتب متداوله ، أو بالاستماع الى الاصدقاء ، ويتعلمان سويا . وربما لا يدرك الزوجان أن بين أيديهما مشكلة فى علاقتها الجنسية ، الا اذا اضطربت حياتهما فى مجالات اخرى من مجالات الحياة الزوجية ، حينئذ تطفو هذه المشكلة الى السطح ، وقد يرمى منهما اللوم على

ومشكلة فض البكارة من أولى المشكلات التي يصادفها الزوجان في بداية الحياة الزوجية ، وهي تمثل أهمية وكان هناك تقليد ولكنه أخذ في الانقراض مع انتشار التعليم أن تصحب الزوجة الى بيت عرسها ليلة الزفاف أمها وامرأة مسنة من أسرتهما وأم الزوج وقابلة ، ويتم طقوس فض البكارة في حضرة هؤلاء اذ تجلس العروس على مقعد ، وتقيد النساء المتواجدات حركتها ، ويفتحان ساقها ، ويقوم الزوج بفض غشاء البكارة باصبعه السبابة بعد لفه بمنديل أبيض ليصطبغ بالدم . حينئذ تنطلق الزغاريد . وقد يعلق المنديل على عصا ويطوف به شباب العائلة في القرية يرددون الأهازيج المناسبة إعلانا عن شرف العروس التي اعطت بقطرة من دمها بصمة عفتها وشرفها وأسرتها . ومن المعروف طبعا أن البكارة لا تعنى بالضرورة العفة .

ومن العادات التي كانت متبعة ان تكون وليمة العروس في منزل والدها يوم الزفاف من المأكولات الحريفة والفسيخ والسردين المالح اعتقادا ان هذه المأكولات تزيد من تدفق الدم عند فض البكارة . ان المألوف حاليا هو أن يترك الأمر للعروسين ولكن ، نظرا لعدم خبرتهما بالمكونات التشريحية للأعضاء التناسلية ، فكثير من الرجال والنساء يجدون مشقة في القيام بهذه العملية وقد تستمر محاولة الرجل لفض البكارة بممارسة الجنس وربما يعنف لاثبات الفحولة ، دون تحقيق الهدف ، مما قد تصاب معه البنت بتمزقات أو تورمات والتهابات وربما نزيف .

وتعانى بعض الفتيات - خوفا من الجنس ومن تراكمات التربية الأولى - من انقباض عصبى للمهبل ، مما يعجز معه الرجل ، مهما كانت فحولته عن إثباتها . وقد يؤدي عنف المحاولة الى المضاعفات السابقة الذكر .

وقد مرت بالكاتب أكثر من حالة من هذا النوع . في إحدى الحالات وكانت لفتاة متعلمة من عائلة محافظة إستمرت حالة انقباض المهبل وعجز الزوج عن فض البكارة أكثر من شهر زاد فيه قلق الفتاة وقلق أسرتهما . فلما لجأت الى طبيب بصحبة زوجها ، اخطأ الطبيب في شرح حالتها للزوج الذي فسر كلام الطبيب على أن زوجته تعتمد قبض عضلات المهبل ، فاستنتج بخياله عن جهل أنها ليست بكرا ، وإنها تحاول تزييف الأمر عليه بتعمد قبض العضلات . وعلى الرغم من ان العملية تمت طبيعيا بعد ذلك اثناء استحمامهما سويا ، إلا أنه ظل على اعتقاده حتى بعد ان انجبا طفلتين . فلما خانها مع فتاة أخرى ، واكتشفت الخيانة ، سعى للعلاج النفسى وافصح في جلسات العلاج ، وبعد أكثر من اربع سنوات من الزواج عن شكوكه . وكان يشكو من انها باردة جنسيا ، ولم يخل الأمر من معايرتها من

وقت لآخر بأنها لم تكن بكرا . لقد افادنا من العلاج النفسى ، وحياتهما الزوجية لازالت مستمرة .

وجدير بالذكر أن أمها كانت قد طافت بها على كثير من الأطباء لعلاج البرود الجنسى ، ولما فشل الأطباء ، طافت بها على العرافين والسحرة وقارئى الحظ والطالع ، املا كذلك فى إزالة شكوك الزوج .

وتخاف كثير من الفتيات من عملية فض البكارة اعتقادا منهن بأنها عملية جراحية شاقة . ونظرا لما يعلقه المجتمع على دلالة البكارة ، تخشى الفتاة ان يفشل الرجل معها ، فيظن بها الظنون ، او قد تكون فقدت بكارتها دون ان تدرك لسبب أو لآخر .

وقد يعاني الرجل من العجز الجنسى فى الأيام أو الأسابيع الأولى من الزواج ، فيفقد قدرته على انتصاب العضو التاملى . ويسود الاعتقاد فى الريف المصرى - اذا حدث هذا - « يكون الرجل مربوطاً » بفعل سحر عمله له خصومه واعداءه . فيلجأ الى ساحر أو عراف « فيحل له العمل أو السحر » وتعود له قدرته ... هذه طبعا خرافة ، اذ يكمن السبب الحقيقى فى الرهبة التى يشعر بها الرجل . ورغبته فى اثبات فحولته ، فيؤدى الخوف من الفشل الى الفشل الفعلى . وبدون سحر وساحر وعراف وعرافة ، تعود للرجل فحولته بعد فترة يألف فيها زوجته وتألفه .

إن كثيرا من مشكلات الحياة الزوجية فى الاشهر الأولى ، من الممكن أن تنعدم تماما ، أو يتمكن الزوجان من التغلب عليها ، لو أن كلا منهما قد أعد الاعداد المناسب لمواجهة الموقف ، أو كان هناك وعى ومعرفة بأبعاد المشكلات المتوقعة وطرق حلها ، وكان هناك استعداد للافادة من آراء الخبراء ومشورتهم ، والافادة من الخدمات المتاحة لتوجيه الأسرة . ان طبيب امراض النساء هو عادة أول من تلجأ اليه الفتاة سواء قبل الزواج أو بعده طلبا للنصيحة . وكثير من المشكلات الاساس فيها ليس طبيا ، ويتعثر العلاج اما لان طبيب امراض النساء ليس لديه الوقت الذى يعطيه لمشكلات اساسها نفسى أو لانه لم يعد علميا فى هذا المجال ، لان المشكلة من اختصاص الموجهين للأسرة أو النفسيين .

٤ - الترقى :

كلما طالت مدة الحرفى أو المهنى فى العمل ، ازداد خبرة بنوع العمل الذى يؤديه ، وازداد اندماجا فى الحياة المهنية ومعرفة بأبعادها ، وازداد تعمقا فى فهم اسرارها واسرار ديناميكية عمليات التفاعل مع من يعمل معهم . كذلك الحال فى الزواج . اذ بمرور الوقت تنسم انماط التفاعل بين الزوجين بالاستقرار ، ونستطيع القول بأنهما توصلا الى نوع من التفاهم

بينهما ، وإن الزواج قد حقق على الأقل شيئا من توقعات كل منهما .

ولا يحقق للمرأة انوثتها الا رجل ، ولا يحقق للرجل رجولته الا امرأة ، والزواج هو الاداة . ويكتمل للمرأة تحقيق دورها كزوجة وانثى ، وللرجل كزوج ورجل بالانجاب فالانجاب تحقيق لكل منهما لوظيفته الزوجية . ويرى الكاتب انه لوفود الطفل الاول ترتقى الأب وترتقى الأم درجة فى سلم الزواج ، كما يرتقى الموظف درجة فى السلم الوظيفى وكما يسعد الموظف بحصوله على ترقية ، تسعد الزوجة بأنها أصبحت أما . ويسعد الزوج بأنه أصبح ابا . الا اذا كان الزواج تعيسا ، ويرغب كل منهما أو أحدهما فى فصل علاقته ، فيأتى الطفل ويرغمهما على الاستمرار ، ويزداد الشقاء ، ويكون الطفل هو السبب والضحية .

على أية حال ، كما تتمتع صلاحيات الموظف بالترقى وتتنوع مسؤولياته الاشرافية ، كذلك الحال فى الأسرة مع مجيء طفل . وكما يعد الموظف فى دورات تدريبية لمسؤولياته الجديدة ، من المفروض أن يعد الزوجان لمسؤولياتهما الجديدة ويكتسب الزوجان الخبرة لرعاية الأطفال بالممارسة اهتداء بخبرة الأمهات والآباء . فالرضاعة والطعام ، وضبط المعدة والحياة الجنسية ، ومعاملة الكبار ، وضبط العدوان مما هو معروف لدى علماء الدراسات السلوكية بنظم التنشئة الاجتماعية هى نظم سائدة فى المجتمع تتناقلها الأجيال جيلا بعد جيل ، ويتوارثها الآباء والأمهات ، مع تعديلات تطرأ عليها بحكم التغير الاجتماعى .

وفى بحث تم فى أوروبا فى سنوات ما بعد الحرب العالمية الثانية على أبناء مجتمع من المجتمعات الجديدة الذى كان سكانه من الشباب . كانت الاجابة عن سؤال لمعرفة أهم ما احسوا به من نقص فى حياتهم الجديدة : هى الحاجة لخبرة الكبار من أمهات وآباء .

هناك أمور إذن لا بد فيها من توجيهات الكبار من الآباء والامهات .. الا أن التغير الثقافى يأتى بالجديد . وكما ان المدرسة انشئت لعجز الأسرة عن القيام باعداد الابناء للمجتمع كما كان الحال فى سابق الزمان ، فان التوجيه من مصادر غير مصدر الأسرة ضرورى أيضا للزواج الجدد وعند ميلاد طفل . ولعل أهم مصادر التوجيه هم الأطباء ، وعلماء النفس ، والاجتماع وخبراء التغذية ، الذين قد تصب خبراتهم جميعا فى مراكز خدمات كمراكز رعاية الطفولة ، وتوجيه الأسرة وما إليها .

بمرور الأيام وزيادة عدد الأولاد تكبر الأسرة وتكبر مسؤولياتها ويشاهد الزوجان الأبناء والبنات فى النمو والتطور ، وتطور مكانتهما ... ويستمر تعلمهما للجديد فالتعلم لا حدود له ينوقف عندها ، ويزداد الخبرة ، ويصبحان مصدرا للتوجيه والارشاد . حتى يحين الوقت

ليستريحها ، اذ يكبر الأولاد والبنات ، ويتزوج الجميع ، ويفارقون المنزل الكبير ، ليواجه الزوجان مرحلة التقاعد التى يسمونها الشيخوخة ، والانتقال إليها يحتاج لخدمات وتوجيه وإرشاد .

ولنا هنا كلمة : كم عدد الأولاد المناسب لتستطيع الأسرة تحقيق مسئولياتها نحوهم ؟ ان زيادة عدد الأولاد عن حد معين قد تكون سببا فى تدهور حال الأسرة وعدم ارتقائها ماديا ومعنويا وكم من أم لحقتها الشيخوخة مبكرا وتدهورت صحتها وهاجمتها الأمراض من كثرة الحمل والولادة . وكم من أسرة عجزت عن سد حاجاتها لكثرة عدد أفرادها ، وهكذا تتخلف الأسرة ولا تنتمش . لذا كانت هناك حاجة ماسة أن تقوم الأسرة من منطلق ذاتي بتنظيم النسل .

٥ . التقاعد (الشيخوخة)

يستمر المرء فى الارتقاء حتى بحين الوقت الذى يكون قد حقق فيه كل أو معظم ما كان يبغيه من الوظيفة ، ويكون من حقّه ان يستريح بالتقاعد . وربما يمثل التقاعد نهاية المطاف للكثيرين مهنيًا ، وبداية الشعور بالمعجز ، وعدم القدرة على الانتاج ، والشعور بعدم الاهمية ، والوحدة ، والعزلة ، واجترار خبرات الماضى .

الا أن هذا لا يمثل بالضرورة الحال بالنسبة للكثيرين . فقد يمثل التقاعد عندهم بداية لفترة ترويح ، وإستمتاع بالحياة ، والقيام بنشاطات كان يود الفرد القيام بها ولم تسمح له ظروف العمل بذلك .

وكذلك الزواج . فالزواج السعيد يؤدى فى سن الشيخوخة الى إعتراز المرء بما حققه فى علاقته الأسرية ولابنائنه من تعليم ونجاح ، فيجد المتعة فى التفاهم حوله فى المناسبات والأعياد ، وفى مرح ومداعبات الاحفاد ، وفى الانطلاق للزيارات والرحلات ، بل وفى ساعات الهدوء للاهتمام بحديقة منزلة أو قراءة كتاب أو حتى مشاهدة تمثيلية تليفزيونية .

ان كل مرحلة من المراحل السابقة لها مشكلاتها ، بالتالى تحتاج كل منها الى برامجها التوجيهية ، ويتطلب الانتقال من مرحلة الى مرحلة ، ان يكون المرء قد مر بسلام بالمرحلة السابقة ، وتهيأ للدخول فى المرحلة التى تليها ، اذ ان كل مرحلة تمهد للمرحلة التى تليها .

الخلاصة :

تناولنا فى هذا الفصل معنى التوجيه الأسرى ، وبيننا انه مجموعة من الخدمات لمساعدة افراد الأسرة على اكتشاف امكاناتهم الذاتية وامكانات بيتهم ، وتعلم المعلومات والمعانى

والمفاهيم واكتساب الاتجاهات والقيم والعادات والمهارات التي تحافظ على كيان الأسرة وتحقيق لها سعادتها . كما شرحنا مراحل التأهيل للزواج وتطور الأسرة ، والمشكلات التي قد يصادفها كل من الفتى والفتاة في كل مرحلة من هذه المراحل ، ومدى الحاجة للتوجيه الأسرى والثقافة الأسرية في كل مرحلة . واتخذنا التأهيل المهني كنموذج يتماثل معه التأهيل للزواج .

أساليب التوجيه الأسرى وعملياته

من الذى يقوم بالتوجيه الأسرى ؟

ذكرنا فى الفصل السابق ان التوجيه مجموعة من الخدمات تهدف الى مساعدة فرد لديه مشكلة ، وتختلف المشكلات التى يعانى منها الأفراد وتنوع ، لذلك ذكرنا ان هناك مستويات فى التوجيه تبعا لعمق المشكلات ، وطول المدة التى يتطلبها صاحب المشكلة فى اتصاله بالموجه . وكثير من المشكلات يستطيع الاخصائى الاجتماعى بتدريبه المهنى أن يتناولها خاصة تلك التى تتطلب الحصول على معلومات ، والتحويل الى هيئة من الهيئات التى تستطيع مساعدة صاحب المشكلة بتقديم معونات اقتصادية أو خدمات طبية وما الى ذلك .

وقد تكون المشكلات ذات أبعاد نفسية انفعالية وربما اجتماعية . يقوم الموجه فى تلك الحالات بإعطاء التفسير العلمى لأسباب المشكلات ، ويعنى هذا ان يكون الموجه عليما بمثل هذه التفسيرات ، أى يكون على المستوى العلمى الذى يمكنه من الايضاح والشرح . وكثيرا ما يعرف الشخص أسباب مشكلاته ، الا أن مصاحباتها الانفعالية قد تحول دون التوصل الى الراحة النفسية التى يبغيها ، لحاجته الى ما نسميه بالتفريغ الانفعالى . وربما لا يستطيع الاخصائى الاجتماعى بمستوى تدريبه أن يتناول مثل هذه المشكلات التى تتطلب ان يكون الاخصائى مدربا تدريبيا خاصا لتناولها . وهنا كانت الحاجة الى الاخصائى النفسى المدرب نظريا وعمليا على أساليب التوجيه والعلاج . وإلى عهد قريب كان اصحاب المشكلات الزوجية يلجؤون بمشكلاتهم الى الاخصائى النفسى . وكان العلاج طبقا لمناهج بعض مدارس التوجيه والعلاج النفسى . وهى متعددة - يتطلب وقتا طويلا إلا أن كثيرا من الاتجاهات الحديثة ، تبين أن الأمر لا يتطلب كل هذا الوقت ، وأنه من الممكن مساعدة أصحاب المشكلات فى وقت ربما لا يزيد عن ثمان جلسات أو عشر مع الموجه المدرب تدريبيا مناسباً .

ومهما تنوعت خدمات التوجيه فإن هذه الخدمات تتم بالمقابلة وجها لوجه مع صاحب المشكلة فى جلسات تسمى الجلسات الارشادية .

وتمثل هذه الجلسات المحور والأساس لكل عمليات التوجيه ، وسنتناول بالشرح فيما بعد فن إدارة هذه المقابلات ، بعد بيان الخصائص التى يجب أن يتميز بها من يقوم بعملية

التوجيه الأسرى فى مشكلات جنورها عميقة ولها مصاحباتها الانفعالية . واليك أهم هذه الخصائص :

- ١ - أن يكون على قدر من الذكاء والعلم حتى يتمكن من فهم مكونات شخصية صاحب المشكلة والتي تأتى عادة من ميادين المعرفة المختلفة كعلم النفس والاجتماع وما الى ذلك ، ويقوم بتنسيق هذه المعلومات للقيام بدوره كموجه .
- ٢ - أن يكون قد وصل الى مرحلة من النضج النفسى والاجتماعى والاستقرار الأسرى ، حتى يتمكن من التجاوب مع عملائه ، دون التورط معهم فى مشكلاتهم .
- ٣ - أن يكون راضيا عن نفسه وعن دوره كرجل ، أو راضية عن دورها كأنثى اذا كانت الموجهة امرأة ، ويجد أو تجد متعة فى عمله أو عملها .
- ٤ - أن يكون قادرا على الاحساس بمشاعر الآخرين ، وإقامة علاقة دافئة معهم ، ويكون قادر على أن ينقل اليهم إحساسه وفكره لغويا وتعبيريا .
- ٥ - أن يكون لديه إيمان مطلق بقيمة الفرد ، وأن يشعر بالاحترام والتقدير لكل من يأتى له بمشكلة ، بصرف النظر عن خلفيته الاجتماعية أو سنه أو جنسه أو نوع المشكلة التي يعانى منها ، حتى لو كانت المشكلة تناقض قيمة وقيم المجتمع الذى يعيش فيه .
- ٦ - أن يعى أن وظيفة الموجه ليست الوعد ، وأن وظيفته ليست حل مشكلات الآخرين بل ويمكن مساعدتهم على حل مشكلاتهم بأنفسهم .
- ٧ - أن يكون قادرا على التعاون مع مختلف الهيئات التي يمكن ان تساعد فى تحقيق أهدافه ومساعدة الآخرين .

وهناك اختبار بسيط لمعرفة مدى توفر العناصر السالفة فيمن يتصدى لمهمة التوجيه الأسرى إذ نسأله عن مشاعره بصدد المشكلتين التاليتين :

المشكلة الأولى : تخص فتاه تحت العشرين جاءت للمساعدة وفى بطنها حمل غير شرعى .

المشكلة الثانية : شاب يشغل وظيفة ادارية فى مصنع كبير ، يعانى من شذوذ جنسى ، ويدأب فى الورديات الليلية على اصطيد العمال لممارسة الجنس معه ، فيهيئونه ويمتهنونه ، وأصبح أمره معروفا ومهددا بالطرد من عمله .

اذا شعر الموجه بأى مشاعر سلبية نحو أى من أصحاب هاتين المشكلتين ، فانا نقول له

إنك لن تستطيع مساعدة أى منهما .

إن كلا منهما مهدد بنبذ المجتمع له ، ونبذ الأسرة ، وربما فقدان حياته ، ولعل ضياع المستقبل من أخف الأضرار . علما بأن كلا منهما لا يتقبل نفسه ويكرهها . ومشكلة كل منهما كما يتضح لها أبعادها النفسية والاجتماعية والقانونية . المفروض أن يتقبل الموجه كل منهما ، بل ويبدى له احترامه كأسمى وإنسان . وتقبل الفرد لا يعنى أبدا تقبل سلوكه فكل سلوك له دوافعه ، وإذا توفرت نفس الدوافع لأشخاص آخرين ، ربما تورطوا أيضا فى نفس السلوك .

والخلاصة أن مدارس التوجيه المختلفة ترى أن الاختصاصى يجب أن يتمتع باتجاهات نفسية معينة ، وأن يكون مزودا بأساليب ضرورية للقيام بعمله أهمها :

١ - التقبل :

توجد عدة قوى تعترض عملية تقبلنا للأفراد وتحد منها ، من ذلك تعقد العالم الذى يجب أن يتكيف له الفرد ، والتنافس بين الأفراد فى العمل ، وفى نشاط أوقات الفراغ ، والمخاوف التى تكبل القيام بعمليات التعليم والتعلم على أسس سليمة ، والقيم التى يتمسك بها المجتمع .

وتقوم عملية تقبلنا للأفراد على اتجاهاتنا النفسية نحو البشرية عامة ونحو أفراد بعينهم بالذات . ويتضمن التقبل عمليتين أساسيتين ، أولهما القدرة على السماح للأفراد بأن يختلفوا عن بعضهم البعض ، وثانيهما التأكد من أن خبرات كل فرد ليست إلا نمطا معقدا من الدوافع والتفكير والشعور ، وأن مثل صاحب المشكلة كمثال المريض الذى يتقبله الطبيب دون إصدار أحكام عليه .

والتقبل ما هو الا احترام للفرد عن إخلاص ، كأسمى له قيمته ، بصرف النظر عن أى اعتبار آخر . ويتضمن الاحترام حب الشخص ومراعاة حقه فى أن يكون له اتجاهاته الخاصة ، سواء كانت سلبية أو ايجابية ، وبصرف النظر عما تحمله من تناقض . ويؤدى التقبل الى الشعور بدفء العلاقة بينه وبين الموجه وشعوره بالأمن فى كنف هذه العلاقة .

ويقوم التقبل على قدرة الموجه على عدم اصدار احكام خلقية على سلوك صاحب المشكلة . ولا يعنى التقبل الايمان فقط بالفرد كما هو وباعتبار ما سيكون ، ولكن يتضمن أيضا أنه يؤمن بالقرارات التى سوف يتخذها ويتقبلها .

وليس من المؤكد أن القدرة على التقبل تفرس فى الفرد بالتدريب ، أو أن ذلك ينبع من دفء طبيعى فى الفرد يؤهله للاستجابة الحارة لمشاعر الآخرين وسلوكهم ، وعلى معرفته

لنفسه . ففكرته عن نفسه كإنسان لاشك تؤثر على قدرته على إقامة العلاقات مع الغير .

٢ - الفهم:

الفهم هو القدرة على ادراك علاقات الفرد الآخر ، والمعانى التى يقصدها ، ومحتوى سلوكه وأفعاله وتكوينه . ويتوقف نجاح الموجه على قدرته على فهم معانى الكلمات التى يتفوه بها صاحب المشكلة مهما كانت مستترة ومتخفية . فالفهم المقصود به هو القدرة على استنتاج المعانى ومدلولات الكلمات التى يتلفظ بها العميل .

ولا يتوقف فهم الاخصائى للعميل على إدراك حقائق الموقف ، انما يتوقف الفهم على قدرته على أن يشعر بشعور العميل ، ويحس بخبرات ووجهة نظر العميل فكأن الفهم يتوقف على القدرة على الاحساس بشعور الآخر ، والقدرة على وصف افكاره ومشاعره . ويعنى ذلك القدرة على دخول الموجه فى دنيا العميل ورؤيته من الداخل كما يراها العميل نفسه ، وكأنها دنياه هو ، دون أن تنوب نفسه فيها . فعلى الموجه أن يحس بمخاوف العميل وغضبه واضطرابه ، وكأن هذه المشاعر مشاعره هو ، ولكن دون ان يخاف أو يغضب أو يغضب أو يضطرب هو نفسه . فإذا اتضحت للاخصائى دنيا العميل وتمكن من التحرك فيها بحرية ، تمكن من التعبير عن فهمه لهذه الدنيا ، والتعبير عن معانى خبرات العميل . بمعنى آخر يعنى الفهم القدرة على ادراك الاطار المرجعى الداخلى للشخص الآخر بدقة .

٣ - التشخيص كنوع من الفهم :

إن التوجيه عملية ارتقائية تهدف الى مساعدة الفرد فى نموه . ويعرف التشخيص فى التوجيه بأنه تحديد للتكيف الحالى للعميل ، وللعوامل السببية فى سلوكه ، والتوجيه المقترح ، والتنبؤ بما ستؤدى إليه عملية التوجيه . ويعرف كذلك بأنه عملية ملاحظة وتبويب علمى لرسم صورة للسلوك الذى يلاحظه الموجه .

ومفهوم التشخيص مفهوم طبي ، يقصد به فى الطب التعرف على المرض وتمييزه عن غيره من الأمراض ، وتصنيف المرض ضمن فئة من الفئات المعروفة ، مع بيان مصدره ، ومساره ، والنتيجة التى يمكن أن يتم التوصل اليها فى علاجه . وبعض المدارس فى التوجيه تعترض على التشخيص ، لأن التشخيص من جانب الموجه يعنى عندها اغتصاب المسؤولية من العميل ، كما أن التفسير قد يكون مخالفا لوجهة نظر الفرد الخاصة وربما يرفضه .

٤ - الاتصال :

ان مهارات الاتصال ضرورية فى التوجيه . اذ يجب أن يكون كل من الاخصائى وصاحب المشكلة قادرا على ان يسوق وجهة نظره للأخر حتى يكون للتوجيه قيمته . فيجب مثلا أن يتقبل الموجه عميله ، غير أنه يجب أن يكون قادرا ايضا على أن يشعره بهذا التقبل عن طريق ما يقوله وسلوكه نحوه .

والواقع أن التقبل والفهم والاتصال عمليات ثلاث تتداخل مع بعضها ويستحيل فصلها فى عملية التوجيه ، ويعتبر الاتصال اساسيا لنجاح العمليتين الأخرتين .

ولما كنا فى التوجيه نهتم بالوجدانيات ، والاتجاهات ، والمدركات ، والانفعالات يكون الهدف من الاتصال هو الوصول الى فهم مشترك . فالهدف من الاتصال هو المشاركة فى الافكار ، والتفكير والشعور ، والاتجاه النفسى ، والانفعالى .

ويمكن تمييز نوعين من طرق الاتصال هما اللغوى وغير اللغوى . واستخدام اللغة فى التعبير تعترضه صعوبات . اذ يختلف الأفراد فى قدرتهم على التعبير لغويا خاصة عن الحالات النفسية التى كثيرا ما تكون معقدة يصعب على الفرد وصفها ، كما أن اللغة كثيرا ما تعجز عن أن تمدنا بالالفاظ التى تصف الحالة النفسية وصفا دقيقا .

أما الطرق غير اللغوية فتتضمن الوسائل السمعية والبصرية . فغممة الصوت والتوقف عن الكلام ، والتردد ، والتنهته ، واللعنة ، والحدة فى الكلام وما الى ذلك كلها طرق للتعبير والاتصال . وتتضمن الوسائل البصرية غير اللغوية طرقا كثيرة للتعبير كتعبيرات الوجه ، وحركات اليدين ، ووضع الجسم وما الى ذلك ، وكلها تحمل معانى يمكن تفسيرها .

وطرق الاتصال غير اللغوية لها عيوبها ، اذ لا يوجد لدينا قاموس متفق عليه ليعطينا معانى التعبيرات الرمزية .

وليس من الضروري أن يكون العميل هو مصدر العجز عن اتمام الاتصال . فقد يكون الموجه نفسه هو المصدر . فقد تكون لدى الموجه مشاكله الخاصة التى تغلف تفسيره للرسالة التى يحاول العميل توصيلها اليه .

ويتم الاتصال الجيد بوجود التجاوب بين العميل والموجه . والقدرة على الانصات الايجابى من العوامل الهامة التى تساعد على احكام الاتصال ، مع قدرة الاخصائى على فك رموز الرسائل التى يبعثها اليه العميل فى العقابله ، سواء كانت لغوية أو غير لغوية .

تحفظات وتحذيرات :

فى المشكلات الزوجية التى تتناول العلاقات الجنسية ، توجد تحفظات وتحذيرات يسوقها الخبراء فى الميدان ، ويحتمون ضرورة مراعاتها منها :

١ - ان لغة الجنس وألفاظها من المجالات المشحونة بالانفعالات ، وكثيرا ما تعتبر غير لائقة . ومن المعروف أنه إذا أثّرت الانفعالات ضاع المنطق وتعطل التفكير . فالشخص الذى ينفعل أو يملكه الضيق عند سماعه عن الجنس والتحدث فيه يفقد فى الحال الذكاء المطلوب لمعالجة مشكلة فى هذا المجال ، بخلاف معالجته لمشكلة لا تمثل عنده حساسية خاصة .

فالشخص الذى تشرب تربية ترى أن الجنس وتناول موضوعاته خلق غير طيب وسوء تربية ، والحديث عن الجنس خطيئة ، يجد من العسير عليه بل من المستحيل مواجهة أى مشكلة جنسية . صادف الكاتب هذه المشكلة مع استاذ جامعى وزوجته ، طلبا منه التحدث مع ولدهما المراهق بعد أن لاحظا عليه . كما نكرا . شذونا جنسيا . فلما تحدث الكاتب مع الفتى ذكر انه يحتمل ، فيصحو من النوم مبتلا ، فيغير سرواله لما يشعر به من ضيق من ابتلاله ، ويترك السروال المبتل فى سلة الغسيل . وفى الصباح حين تكتشف الأم الأمر ، تنهال عليه سبا ، وتكيل له الاهانات وترغمه على أن يغسل بنفسه « فذراته » . فلما حاول الكاتب شرح سلوك الولد لوالدته وبيان انه أمر طبيعى مع كل الشباب فى هذه السن رفضا رفضا تاما الالتفات الى أى شرح أو تفسير ، واصرا على أن هذه قذارة « وقلة أدب » وشذوذ .

على أية حال ، من الصعب أحيانا تناول الموضوعات التى تتصل بالجنس بتحفظ . كما أن استخدام المصطلحات الطبية ، وهى غالبا لاتينية ، يصعب فهمها على غير المتخصص ، وإذا تم استخدام الكلمات البديلة ، فقد تخجل المستمع اذا كان يرى أن هذه الكلمات قدرة . والأمر هنا متروك لمهارة الموجه ، وحسن اختياره للكلمات ، وقدرته على كسر الحاجز النفسى لدى العميل بالنسبة لهذه الكلمات .

٢ - ان المعلومات التى يمدنا بها العلماء نتيجة لبحوثهم عن الجنس ، اما أنها تبين المتوسط أو الشائع أو المنوال بالنسبة لجماعة من الجماعات ، أو أنها مستقاة من حالات خاصة . وما يُخشى منه هو التعميم من هذه المؤشرات على الأفراد ، أو القياس بالحالات الفردية على آخرين . وهنا تكمن الخطورة . لأننا حين نتكلم عن المتوسط أو الشائع أو المألوف ننمى أن هناك تباينا كبيرا بين الأفراد فى الجماعة

الواحدة ، كما ان ما نستقيه من معلومات من حالة مفردة لا ينطبق بالضرورة على أفراد آخرين . مثال ذلك اذا قلنا أن الشباب في سن العشرين مثلاً لديهم القدرة في المتوسط على ممارسة الجنس يومياً . فإن هذا لا يعنى بالضرورة أن كل الشباب في هذه السن لديهم هذه القدرة . وإذا ذكر أحد العلماء أن في دراسته لحالة من الحالات ، وجد أن صاحب الحالة كان يمارس العملية الجنسية كل ليلة أكثر من مرة ، فيجب أن لا نتخذ هذه الحالة كمقياس يمكن أن يصدق على أى حالة في نفس السن وإذا كان بحث قد تم في أمريكا وبين أن نسبة من يمارسون العادة السرية من الرجال هي ٩٧٪ في مقابل ٧٩٪ من الفتيات ، فليس من الضروري أن تكون الاحصائيات مماثلة في مجتمعنا ، لأننا في الواقع لا نعرف النسب الحقيقية ، وإن كنا نعلم بأن هناك ممارسة للعادة السرية بين الجنسين وأن هناك من لا يمارسونها ، بل ان هناك من الفتيات من يمارسها دون دراية منهن بذلك .

٣ - ومن التعميمات الخاطئة ايضا ، أن يتخذ الموجه من نفسه مقياساً أو معياراً لما يجب أن يكون . فيعكس هذا بالتالى على عمله كموجه ، اما بالمبالغة في أمور لا تستحق المبالغة ، أو التهوين من أمور - لانه ويخبراته الذاتية يراها هينة ويجب أن لا ننسى أن كلامنا أتى من أسرة معينة ، وكان له تربيته الخاصة في احضان هذه الأسرة ، وأن الأسرة تنتمى الى طبقة اجتماعية معينة لها تقاليد وعاداتها ، وهذه الأسرة ريفية أو حضرية ، سواحلية أو بدوية ، ويسلك طبقاً لعادات وتقاليد جماعته التي ربما لا تتقبلها جماعة أخرى وليس ببعيد ما تثيره بعض المسلمات التليفزيونية من مشكلات لتناولها عادات وتقاليد جماعات معينة من مناطق جغرافية معينة ، وكل جماعة ترى أن عاداتها وتقاليدها هي الصواب وما عداها خطأ وانحراف .

٤ - من المهم أن يكون الموجه حساساً للجماعة التي يتحدث اليها في الحلقات التثقيفية وأن يعي مستواها الفكرى وخلفيتها الثقافية . فكثير منا في محاضراته الجامعية يتناول مفاهيم معينة بالشرح والتعليق ، ويفاجأ بمن يسأله بعد مضي بعض الوقت من المحاضرة عن المقصود بالمفهوم موضوع المحاضرة . فقد يسأل طالب وطالبة ، وموضوع المحاضرة العادة السرية أو الاحتلام ما المقصود بالعادة السرية ؟ وما المقصود بالاحتلام ؟ وهكذا يجب على المعلم الذى يتصدى لشرح موضوعات لطلاب وطالبات المدارس ان يراعى أن طلابه ، وإن تقاربت أعمارهم ، يختلفون فيما بينهم في مستوى النضج الجسماني والجنسى ، خاصة في السنوات النهائية من المرحلة الابتدائية . وكل المرحلة الاعدادية ، والاولى الثانوية بل وفي الجامعة ، جاءت الى الكاتبة فتاة من أسرته في سن العاشرة تذكر أن صديقة لها قد « بلغت » ، وقد حدثتها عن المرض

الشهرى ، وكشفت لها عن نيتها لتبين لها كيف نضجها ، وأن زميلا لهما فى المدرسة دعا هذه الفتاة لزيارته فى المنزل فرفضت خشية الحمل . لقد كانت المعلومات التى حصلت عليها من صديقتها صادقة لها ، وكانت ترغب فى معرفة المزيد عن المرض الشهرى ، واستدارة الثديين ، ولماذا خشيت صديقتها زيارة الزميل ، وكيف تحمل منه ... الخ . هذا مثل واضح على اختلاف الاولاد والبنات فى سن واحدة فى مستوى النضج ، ومدى ما لدى كل منهم من معلومات .

٥ - . يأتى الزوجان للتوجيه لعجزهما عن حل المشكلات التى يواجهانها . وعادة ما يقوم كل منهما بالقاء اللوم على الآخر ، ومهما تكن نيتهما صادقة للتوصل الى التوافق بينهما ، فكل منهما شعورياً أو لا شعورياً يحاول اجتذاب الموجه الى صفه ضد الآخر . والموجه بطبيعة عمله ليس قاضياً ليحكم بينهما . ويفضل أن يبدأ التوجيه مع كل منهما على انفراد أولاً ، حتى لا تنقلب الجلسات الأولى لهما سوياً الى موقف يتبادلان فيه الاتهام . والحذر كل الحذر من تحريف ما قد يقوله الموجه لاحدهما ، فينقله الى الطرف الآخر لتأييد موقفه . فهناك نزعة فى مثل هذه المواقف أن يسأل أحدهما الآخر عما دار بينه وبين الموجه من حديث ، هذا اذا لم يتطوع الفرد من نفسه فيحكى ما دار فى المقابلة بالشكل الذى يريده فيجد الموجه نفسه فى موقف الاتهام والدفاع معا عن نفسه أمام الطرف الآخر ويفشل التوجيه .

٦ - . ليس من السهل على الكثيرين الكشف عن دقائق حياتهم الخاصة حتى للمعالج وكثيراً ما يتولى الفرد الندم على اعترافاته خشية أن يستغلها الموجه ضده وهنا لا بد أن يسعى الموجه فى الجلسات الأولى الى كسب ثقة عميله واث الطمأنينة فى نفسه من ناحية صيانة ما يدلى به من معلومات عن نفسه أو عن الشريك ، وأن يحذر الموجه من أن يحاول أحد الشريكين ابتزاز المعلومات منه عن الطرف الآخر ، أو يحاول استغلاله لتوصيل معلومات اليه يعجز هو نفسه عن مواجهته بها .

٧ - . وهناك بالاضافة الى المحاذير السابقة عوامل تحد من امكانية التوجيه نجملها فيما يلى :-

١ - . عدم وجود الوقت الكافى للتوجيه ، اذ يجب أن لا يتعرض الموجه للحالة اذا لم يكن وقت العمل يسمح له بالاستمرار فى عملية التوجيه حتى تتم . فقد يحضر العميل اثناء زيارة مؤقته له للمدينة ، أو قد يكون على وشك تغيير البلدة التى يقيم فيها بانتقاله الى بلد آخر ، أو لمجرد الاعتياد على التردد على الاخصائيين .

ب - اعتراض احد الزوجين على معنى الآخر للتوجيه ، اذ يتطلب الأمر موافقة الشريك على ما يتطلبه الآخر من مساعدة ، فقد يتطلب التوجيه اشتراكه فيه .

ج - استعصاء المشكلة على الحل : هناك من الناس من يمكنهم الحياة مع مشكلاتهم ما دامت هذه المشكلات غير ظاهرة ، وغير معروفة له ، اذ يجب ألا يتعرض الموجه لمثل هؤلاء العملاء ، اللهم الا اذا كانت مشكلاتهم مما يمكن حلها . فهناك من الأزواج مثلا من يمكنهم الاستمرار في حياتهم الزوجية شاعرين شعورا غامضا بأن زوجاتهم لا يبادلونهما حبا بحب ، ومع ذلك يستمرون في معاشرتهم لهن ، ما داموا لا يدركون بوضوح عدم الكفاءة الموجودة بينهما كما أن هناك من الأفراد من يعاني من الجنسية المثلية . وقد يستمر في حياته بشكل طبيعي اذا لم يدرك هذه المشكلة في نفسه ، مثله في ذلك كمثل المريض بداء مستعصي . فقد يكون من الخير له ألا يدرك انه يعاني من مثل هذا الداء .

د - افتقار الشخصية الى الامكانيات : ان دراسة تاريخ حالة العميل تبين مدى قدرته على التكيف ، وعما اذا كان لديه من الامكانيات المواتية لمساعدته فكتير من المسنين وناقصو التكوين الجسماني أو العقلي قد انتظمت شخصياتهم تنظيما يدل على افتقارها للمرونة التي تساعد على التوجيه .

هـ - الحاجة الى الطب العقلي : يجب الا يتناول الموجه الا الحالات التي تدخل في نطاق مرانه واستعداده المهني ، فلا يتعرض للحالات التي لا تدخل في نطاق اختصاصه . فليس له ان يتعرض للحالات الحادة التي تعاني من عصاب نفسي أو مرض عقلي ، اذ قد يؤدي تعرضه لها الى الابطاء في العلاج ، أو يحطم رغبة المريض في السعي لأي علاج نفسي .

و - الافتقار الى الدافع : لا فائدة من محاولة مساعدة فرد لا يشعر بالحاجة الى المساعدة ، اذ لن يؤدي هذا الى تعاون العميل . فإنك تستطيع قيادة حصان الى الماء ، ولكنك لا تستطيع أن ترغمه على الشرب .

ز - الافتقار الى تعضيد المصادر الأخرى : ربما لا يكون التوجيه مجديا اذا لم تساعد العوامل البيئية عليه . لذلك كانت موافقة الاهل والاقرباء والاصدقاء ومن يخضع العميل لسلطتهم ضرورية حتى لا يكونوا عاملا معوقا .

التوجيه الفردي

يعنى التوجيه الفردي لقاء بين الموجه والعميل في مقابلة تقوم فيها العلاقة بين الاثنين على المواجهة ، أى أن الأساس فيها التحدث وجها لوجه بين الاخصائى والعميل ، وفيها يحاول الاخصائى مساعدة العميل على حل المشكلات التى يواجهها . وقد ذكرنا ان هذه الجلسات الفردية هى الأساس والمحور لكل عمليات التوجيه وخدماته .

تهيئة جو المقابلة :

ينصح العلماء بما يأتى لتهيئة الجو المناسب للمقابلة :

- ١ - ان تتم المقابلة فى مكان خاص معد لذلك ، يوحى بالطمأنينة ، ويبحث على الثقة ، بعيد عن الضوضاء ، ولا يسمح لأى أحد بالدخول أثناء المقابلة حتى يشعر العميل بأن اصراره فى حرز مكين ، ولن ينصت اليها الا الاخصائى نفسه . وإذا كان لابد من استخدام جهاز تسجيل للإفادة بما يدور فى الجلسة ، فيجب أن يكون هذا بعلم العميل ويرضاه .
- ٢ - أن يكون المكان منسقا تنسيقا بشيع البهجة فى النفس ويدعو الى الراحة والاسترخاء .
- ٣ - يجب أن يكون للمقابلة وقت محدد تستغرقه عادة ساعة زمنية . إن تحديد فترة المقابلة يدفع صاحب الحالة الى عرض الموضوعات التى يهيمه عرضها قبل انتهاء الوقت .
- ٤ - يجب أن يكف الاخصائى عن توجيه كثير من الأسئلة ، اذ أن هذا قد يوحى للعميل بأن الاخصائى يقوم معه بنوع من التحقيق الذى قد يؤدى الى العناد والمقاومة ويقاس نجاح المقابلة بنسبة كلام العميل إلى نسبة كلام الموجه . فكلما زادت النسبة الخاصة بالعميل كلما كان هذا دليلا على نجاح المقابلة .
- ٥ - وبما أن نجاح المقابلة يتوقف على الاخصائى ، ومهارته ، ومظهره ، وطريقته فى الكلام ، وخبرته بفن مهنته ، كان للمؤهلات الشخصية أثر كبير فى نجاح الاخصائى أو فشله فى التعامل مع عملائه .
- ٦ - من المفروض أن تنتهى المقابلة بتلخيص لما تم فيها ، ووضع خطة للمقابلة التالية ، أو ما يجب عمله كنتيجة لها . وكثيرا ما تكون الدقائق الأخيرة ذات أهمية كبرى . اذ قد يلجأ العميل بدافع لا شعورى لإطالة مدة المقابلة بعرض نقطة جديدة . وقد تكون هذه النقطة من النقاط التى أعدها للتحدث فيها ولم تمنح له الفرصة حتى نهاية الوقت لذلك تعتبر الدقائق الأخيرة ذات أهمية خاصة :

موقف كل من الاخصائى والعمل فى المقابلة :-

يأتى العميل الى الاخصائى للمساعدة . وتكون المقابلة الأولى عادة عسيرة بالنسبة له ، لجدّة الموقف الذى يجد نفسه فيه . فيكون شعوره مزيجاً من الاضطراب والقلق والرهبة . كما أنه عادة ما يكون فى موقف دفاعى ، خاصة اذا كان حضوره رغم ارادته . كما قد يشعر بالنسبة للاخصائى لشعوره بعجزه عن حل مشكلاته بنفسه . وتقع مسئولية تشجيع العميل على الكلام على عاتق الاخصائى الذى يحاول خلق التجارب بينه وبين العميل . ويقصد بالتجارب شعور العميل بالأمن والطمأنينة والثقة فى الاخصائى ، واستعداده للتعاون معه ، فيكشف له عن مكنون نفسه . والتجارب هو الركن الاساسى فى العلاج ، ويفشل الاخصائى فى أداء مهمته اذا لم يتحقق له ايجاد هذا التجارب . ويبدو التجارب من زوال الحيل الدفاعية التى يستغلها العميل فى حوار مع الاخصائى . فمن المألوف أن يعرض العميل مشكلته تحت ستار مشكلة لا تهدد ذاته أو كيانه . ونظراً لأن المشاكل الشخصية تكون عادة مما يوجه اليه من نقد ، فانه يتعسر عليه الافصاح عنها . هذا بالإضافة الى أن كثيراً من الناس يعجز عن معرفة مشكلاته الحقيقية لتعقد الحياة النفسية ، وبالكبت اللاشعورى . والمشكلة التى يعرضها العميل لا تكون عادة مشكلته الحقيقية ولكنها تكون قناعاً يعلل به طلبه للمساعدة .

وقد يظن العميل أن مشكلته لا تتطلب أكثر من مقابلة واحدة . ويطلب من المرشد أن يصف له العلاج . مع ملاحظة انه فى تقسيم المسئولية بين الموجه والعمل يجب أن يعرف العميل أنه هو الذى يتحمل مسئولية حل مشاكله بنفسه ، وأن الارشاد ما هو الا عملية مساعدة على ذلك .

ولايضاح ما سبق نسوق هذه الحالة . جاء الشاب وكان فى السنة الثالثة فى كلية عملية بصحبة والده ، لأنه بدأ يعاني قرب نهاية العام الدراسى من الأرق والعصبية وعدم التركيز فى المذاكرة ، وفقدان الشهية للطعام ، حتى أصبح من الصعب عليه دخول امتحانات آخر العام ، علماً بأنه عادة ينجح بتفوق . لم يظهر فى الجلسات الأولى ما يبين بوضوح أساس مشكلاته . فالأمره تتكون من الأب والأم وأخت فى الثانوية العامة ، والحالة الاقتصادية ميسورة ، ولا يوجد لدى الأمره من مشكلات سوى مشكلات الحياة اليومية . وفى الجلسة الخامسة دار الحديث حول الأخت ، وفجأة اعتدى الشاب اضطراب حاد واستأذن فى الانصراف ، وانصرف فى عجلة دون تحديد ميعاد للمقابلة التالية . وبالاتصال بالوالد ذكر أنه عاد الى المنزل مضطرباً ، ولم ينام فى ليلته . ومر اسبوعان ثم حضر تحت ضغط الوالد ، أو لأنه شعر بحاجته لمواصلة العلاج . وفى هذه الجلسة تدفق فى الحديث عن حجرة النوم المشتركة مع شقيقته . فمع أن كلا منهما ينام فى سرير منفرد الا أنه بالليل لا يقاوم

اغراء مشاهدتها اذا ما أزيح عنها الغطاء وتعرض نصفها الاسفل ، كان فى البداية يمارس العادة السرية متمتعا بالمنظر الذى يراه . وبالتدريج أخذ ينتهز فرصة استغرافها فى النوم ، فينتقل الى سريرها ، ويحتضنها ويلامسها دون أن تدرى ، حتى أصبح من المستحيل عليه أن يتخلص من هذه الممارسة كل ليلة .

ويجب أن لا يعجب القارئ ، فضيق المنازل ، واضطرار الأسرة الى اشراك البنين والبنات فى حجرة واحدة ، وعدم التحفظ المألوف بين الاخوة والأخوات ، كثيرا ما يؤدى الى مثل هذه الممارسات ذات العواقب الوخيمة . وقد مرت بالكاتب أكثر من حالة من هذا النوع .

وهكذا يبدو من هذه الحالة أن الأرق ، وعدم التركيز فى المذاكرة ، والعصبية ، والعنوان ، وغيرها من مشكلات استغرق الحديث عنها خمس جلسات ، لم تكن هى المشكلات الأساسية .

طرق استدراج العميل للكلام فى المقابلة :

يساعد الاخصائى العميل على أن يتغلب على تعثره فى التحدث عن نفسه ومشكلاته ، فيستدرجه الى الكلام والحديث . ويختلف مدى الجهود الذى يبذله الاخصائى لحفزه على الكلام تبعا للموقف . ومن العوامل التى تحدد دور الاخصائى فى هذا المقام :

١ . قدرة صاحب الحالة على فهم النقاط التى يعرضها عليه الاخصائى ، اذ يجب أن تكون ملاحظاته مضطردة مع تفكير العميل ومستواه ، وممهدة لما يجب أن يفهمه بعد ذلك فى مجرى الحديث .

٢ . مدى استعداد العميل لمواجهة نفسه ومشكلاته . فكثير من الناس يهربون من مواجهة الحقائق المرة التى تمس ذاتهم .

ومن الاخطاء الشائعة أن يمعن الاخصائى فى استدراج صاحب الحالة للكلام وجره جرا ، أو قد يمتنع عن القيام بأى دور فى تسيير دفة الحديث . ومن الطرق التى قد يتبعها الموجه لاستدراج العميل ما يأتى :

أ . الصمت : يؤدى الصمت فى كثير من الأحيان الى نفس النتائج التى يؤدى اليها الكلام . فاذا توقف العميل عن الكلام ولأذ الاخصائى بالصمت مثله على أن يوحى بسلوكه أنه يفهم ويتقبل كل ما يذلى به العميل ، فيضطر هذا الأخير الى متابعة الحديث ، لا لأنه يرغب فى ذلك لحسب ، ولكن لأنه يشعر أن الموقف الاجتماعى

يحتّم على أحدهما أن يبدأ الكلام .

ب - إظهار التقبل : قد يتطلب الموقف أن يظهر الاخصائى للعميل فهمه لما يقول وتقبله له دون أن يقطع عليه سلسلة أفكاره وتدفعه فى الحديث . فتكفى هنا ايماءة بالرأس ، أو ابتسامة ، أو ترديد كلمة « مفهوم » أو « أيوه » كلما تطلع العميل الى الاخصائى ليرى مدى استجابته لما يقول .

ج - اعادة اقوال العميل : وهذه لها نفس مميزات التقبل والصمت ، اذ انها توحى للعميل بأن الاخصائى يتابعه فى حديثه ويفهم ويتقبل ما يقول . ومما يجب ملاحظته هنا أن الاخصائى يكرر نفس كلام العميل لا أكثر ولا أقل ، كما أنه لا يحاول ايضاحه أو تفسيره . فقد يقول العميل مثلاً :

أنا لا أنام ، وأفكر كثيرا ، وأشعر بالاضطراب وفقدان الشهية فيقول الاخصائى :

« أفهم من كلامك أنك لا تنام ، وتفكر كثيرا ، وتشعر بالاضطراب وفقدان الشهية » .

د - التوضيح : وكما يحاول الاخصائى أن يوحى لصاحب الحالة بأنه يتقبله ويفهمه ، يحاول ايضا أن يساعده على التفكير بوضوح دون أن يوحى اليه بأنه يدفعه الى التفكير فى اتجاه معين ، اذ قد يحدث أن يكون تعبير العميل عن شعوره وانفعالاته غامضا ، فيميد الاخصائى كلامه عليه فى الصورة التى كان العميل يود أن يضعه فيها ، أو يطلب منه زيادة الايضاح والشرح والتفسير .

هـ - التلخيص : قد يحدث بعد مرور بعض الوقت ، وبعد أن يعرض صاحب الحالة عددا من مشاكله ، أن يلخص الاخصائى ما قيل ، حتى يتمكن العميل من فهم مشكلته موجزة فى صورة واضحة ، فيقوم الاخصائى بهذا التلخيص ، دون أن يزيد من عنده شيئا أو يدخل تعديلا ، فيحفظ هذا صاحب الحالة فى كثير من الأحيان الى الاسترسال فى حديثه من حيث انتهى ، كما قد يؤدى الى تطوعه لايضاح بعض النقاط .

و - التأييد : قد يعرض صاحب الحالة فى حديثه بعض الملاحظات الايجابية عن نفسه أو الحلول لمشكلته . فيجب على الاخصائى أن يساعد على تقبلها خاصة وأنها نابعة من العميل تلقائيا ، ويظهر له تأييده .

ز - الأسئلة العامة : ومما يساعد على حفز صاحب الحالة على متابعة الحديث ان يلقي الاخصائى سؤالاً عاماً معقّباً على كلامه مثل : « ماذا تقصد من هذا ؟ » أو « ماذا تعنى » أو هل يمكنك ايضاح هذه النقطة أكثر من ذلك ؟ وتستعمل الاسئلة العامة

كذلك بعد الانتهاء من الحديث في موضوع من الموضوعات فيسأل « وما سبب ذلك في رأيك » أو « ما الذى ستفعله في هذا الصدد ؟ » وتعتبر هذه الاسئلة العامة من أحسن الطرق للحث على متابعة الحديث دون استثارة أى مقاومة ، كما انها تساعد على تعمق الفرد في تحليل مشاكله .

ع - التحليل المؤقت : قد يحاول الاخصائى توجيه التفكير فى اتجاه جديد ، فيعرض رأيه على العميل ، على أن يترك له حرية قبول الرأى أو تعديله أو رفضه وتستخدم هذه الطريقة بصفة خاصة بعد أن يحدد العميل عدة عوامل أو آراء تمس مشكلته ، فيحاول الاخصائى توجيه نظره الى عوامل أخرى ، فيعرض عليه كاحتمالات له أن يتقبلها أو يرفضها . وتكون صيغة العرض كما يلى :

« هل من الممكن أو هل من الجائز أن يكون الأمر كذا أو كذا » أو « ما رأيك في كذا أو كذا كاحتمالات أخرى ؟ »

اتجاه مدارس التوجيه الفردى فى المقابلة :

توجد فى التوجيه مدرستان كل منهما تمثل اتجاها يختلف عن الآخر . ويتبع ذلك اختلافهما فى الطرق والوسائل التى تتبع فى التوجيه ، وإن كانا لا يختلفان من حيث الهدف ، وهو مساعدة الفرد على أن يتقبل نفسه ، ويتكيف معها ومع بيئته تكيفاً سليماً . ويطلق على احدى هاتين المدرستين اسم مدرسة « التوجيه بالطريق المباشر » أو « التوجيه الاكلينيكى » ، ويطلق على الأخرى اسم مدرسة « التوجيه بالطريق غير المباشر » أو طريقة « التوجيه المتمركزة حول العميل » .

التوجيه بالطريق المباشر :

ويقوم على الطريقة الاكلينيكية : ويقصد بالطريقة الاكلينيكية فى علم النفس تطبيق مبادئ علم النفس وطرقه ووسائله على مشكلات الفرد لمساعدته على حلها مهما كان نوعها ونحاول بيان خطوات هذه الطريقة مطبقة على مشكلة عملية فى الزواج ولنفرض انها مشكلة سرعة القذف عند الرجل .

١ - التحليل : الخطوة الاولى فى هذه الطريقة ان يتم جمع معلومات كاملة عن صاحب الحالة . وتجمع المعلومات بدراسة الحالة التى تتضمن كشف طبي شامل بما فى ذلك الفحوص المعملية والجسمانية والعصبية النفسية ودراسة تاريخ حياة الفرد وأسرتة ومستواه الاجتماعى وتاريخه الجنسى وما الى ذلك .

٢ - الترميق : ويقصد بذلك تنظيم وترتيب وتلخيص المعلومات التي جمعت بعد تحليلها تحليلًا يؤدي إلى الكشف عن نواحي القوة والضعف ودواعي التكيف من عدمه .

٣ - التشخيص : إذا بينت دراسة الحالة أن التاريخ الطبى والجنسى والفحوص الطبية تبين الحاجة لعلاج معين ، يوصف العلاج . ونظرًا لأن البحوث قد بينت أن معظم الصعوبات الجنسية الأساس فيها نفسى ، يتم استقراء دراسة الحالة لبيان ما قد يشير إلى أسباب المشكلة . وتعدد الأسباب النفسية التى يمكن أن تعزى إليها هذه الحالة . فيعزوها البعض إلى ما يسمى عقدة الخصى والأصل فيها - دون تفصيل - تعلق الولد الزائد بالأم والخوف من اقتصاص الأب من الولد بخصيه (وتسمى بعقدة أوديب) ، ويرتبط بها الخوف اللاشعورى من أن يبلغ العضو التناسلى للمرأة القصب وفقدانه ، وقيل أن من الأسباب الخوف من الفشل الذى يؤدي للفشل الفعلى ، وقيل الغضب المكبوت من الشريكة ، والرغبة فى تصفية الحساب وإيذائها نفسيا بعدم الوصول إلى اللذة الجنسية ، وقيل الاعتياد على الاثارة الجنسية والتوصل إلى الاشباع دون اتمام العملية ، وقيل الشعور الذاتى بنقص فى تكوين العضو التناسلى ، وقيل الخوف من التورط وانجاب طفل ، وقيل الشعور بالقرص من العملية الجنسية ، وقيل القيود النفسية والاجتماعية والدينية التى تشربها الفرد وتتصل بالجنس ، وقيل غير ذلك من الأسباب .

والاتجاه الحديث رغم أنه يعطى الاعتبار لبعض هذه العوامل النفسية أو كلها ، يعطى الاهتمام للتدريب والتعليم ، وتتوصل بعض العيادات إلى علاج معظمها .

٤ - التنبؤ بالنتائج : وهذه مرحلة تتصل بالمرحلة السابقة ، إذ على الاختصاصى أن يتنبأ من دراسة الحالة بالمرحل التى تتطور إليها مشاكل الفرد فيما بعد ، وما إذا كانت مشكلته شذوذاً أو تعقيداً ومدى السهولة أو الصعوبة فى حلها .

٥ - الارشاد الفردى : ويقصد بذلك الخطوات التى يشترك الفرد فى اتخاذها لحل المشكلة . وبالنسبة للمشكلة التى نحن بصدددها ، من الطرق التى أثبتت فائدتها فى معظم الحالات المماثلة أن يستمر الزوجان فترة فى ممارسة اللعب الجنسى ، وأحياناً لمدة شهر أو أقل - دون اتمام العملية الجنسية - يليها فترة ممارسة دون حركة ، وبالتدرج يكتسب صاحب الحالة قوة الضبط المطلوبة يصاحب البرنامج التدرجى الجلسات التحليلية التى قد يكتشف فيها العمل الأسباب النفسية لمشكلته . مع ملاحظة أن اللعب الجنسى له تدريباته التى تتطلب تعاون الزوجين .

٦ . التتبع : لابد من متابعة الحالة فى تنفيذها لما يمكن تسميته بالواجبات المنزلية ، ومدى التقدم الذى يتحقق ، كما تتضمن هذه الخطوة الخطوات التى يقوم بها الاخصائى بعد الانتهاء من عملية التوجيه ، وبعد انقضاء فترة للتأكد من مدى نجاح الفرد واستفادته من هذا التوجيه .

والوسائل الفنية التى يتبعها الموجه فى التوجيه :

- أ . الاستفسار
- ب . التعزيز
- ج . النقد
- د . التفسير والايحاء
- هـ . النصح والاقناع

التوجيه بالطريق غير المباشر :-

لا يؤمن اصحاب هذه المدرسة بالتشخيص ، ويرون أن العلاج يجب أن يتمركز حول العميل ليحل هو مشكلته بنفسه . وتتلخص خطواتها فيما يلى :-

١ . يأتى العميل الى الاخصائى لمساعدته ، فيجب ألا ينتزع منه الاخصائى مسئولية حل مشكلته له ، بل يجب أن يتحمل هو مسئولية حل مشكلته بنفسه .

٢ . يحدد الاخصائى علاقته بالعميل بأن يلقى عبء حل المشكلة عليه فيشجعه على التحدث بحرية تامة معبرا عن شعوره وانفعالاته .

٣ . يتقبل الاخصائى انفعالات العميل ، ويكون كمرآة تنعكس عليها هذه الانفعالات حتى يراها العميل واضحة فى جو يتسم بالسماحة ، فيتقبل الفرد انفعالاته كجزء من ذاته ، فلا يحاول إسقاطها على غيره أو على بيئته أو يخفيها بحيل لا شعورية .

٤ . يؤدى هذا بالعمل الى أن يعبر تعبيرا كاملا عن كل انفعالاته السلبية . وبالتدريج يحل محلها اتجاهات نفسية وانفعالات ايجابية تمهد لنموه ونضجه .

٥ . يتقبل الموجه من العميل هذه الاتجاهات وهذه الانفعالات الايجابية دون مدح أو استهجان ، فيظهر له بذلك أنه يتقبل كلا من انفعالاته السلبية والايجابية سواء بسواء فيتيح له الفرصة لان يفهم نفسه لأول مرة كما هو .

٦ . وبالتعاون فى ايضاح مقترحات الفرد للخطوات التى يجب اتخاذها نحو مشكلته ،

يترك له حرية الاختيار فيما بينها ، فيؤدى الى تنظيم ذاته تنظيماً جديداً يؤدى الى النمو والنضج .

ويتبين من هذه الخطوات معارضة هذه المدرسة للطريقة الاكلينيكية بما تتضمن من جمع للمعلومات عن طريق الفحوص وما اليها ، كما تعارض التشخيص .

وتقوم الطريقة فى هذه المدرسة على الايمان بأن الفرد مهما كانت مشكلته فان لديه العناصر الطبية فى مكونات شخصيته التى تساعد على أن يتغلب على مشكلاته بنفسه ، وأن الطبيعة البشرية خيرة ، وأن الفرد العادى قادر على تقرير مصيره بنفسه . وهذا هو الفرض الوحيد الذى يجب أن يفترضه الموجه فى عمله وحالته عند بدء التوجيه . ويجب ألا يحيد عن هذا الفرض . فإذا ما تشكك فى صحته ، فإنه لن يتمكن من مساعدة عميله . لذا يجب عليه أن يتقبل تقبلاً تاماً دون أن يصدر أحكاماً عليه ، ودون أن يحل له مشاكله . اذ يجب عليه أن يهيم له الجو السمع الذى يجد فيه مجالاً للتعبير عن كل انفعالاته . ويجب الا يولى اهتماماً للطريقة دون الفرد ، فان لدى الفرد الحماسية لأن يدرك ذلك . وحينئذ قد يؤول هذا على أنه عدم اهتمام به ، وعدم تقبل له .

والذات وفكرة المرء عن نفسه هى حجر الزاوية فى هذه الطريقة ، إذ تقوم هذه الطريقة على مساعدة الفرد على أن يكتشف العناصر المختلفة التى تتكون منها ذاته ، فيمر اثناء التوجيه بفترة يضطرب فيها تنظيم الذات التى تعود عليها فتنتظم انتظاماً جديداً يساعد الفرد على مجابهة الحياة بوجهة نظر جديدة ، وبطرق جديدة تساعد على التكيف ، فيبلغ بذلك النضج الذى يهدف اليه التوجيه .

فإذا فرضنا أن صاحب الحالة التى بنا ما يتبع معها فى التوجيه المباشر لجأت الى موجه من اصحاب هذه المدرسة . فمن البداية تتحدد العلاقة بين الموجه والعميل بالقاء مسئولية حل المشكلة بالكامل على العميل ، ويترك للعميل حرية الكلام عن نفسه وعن مشكلته دون أى تدخل من الموجه الذى يكون دوره مستمعاً ايجابياً لا يسأل الا للاستفسار وزيادة الافصاح وبيان التقبل والاندماج مع العميل ، وإذا كانت الضرورة تتطلب فحوصاً طبية معينة ، فالأمر لا بد أن يكون نابعا من العميل نفسه واربته ، وإذا كان على العميل أن يسلك سلوكاً معيناً بصدد مشكلته فلن يكون هذا بإيحاء من الموجه ، ولكن انطلاقاً من فكر العميل نفسه وتلقائيته . ومهما حاول ابتزاز حل لمشكلته من الموجه ، فان الموجه لا يتورط ببيان الحل ، الا اذا كان الحل نابعا من العميل نفسه . ان الموجه ليس إلا مرآة يرى العميل فيها نفسه بالصورة التى يجب أن تكون ، وهذا هو المنطلق الذى وجد انه يساعد العميل على تفرغ انفعالاته ، وحل مشكلاته بنفسه .

وهناك فريق من الموجهين لا يتحيز لأحدى الطريقتين السابقتين ويطلق على اتجاهاهم بالاتجاه « الاختياري » هؤلاء يقفون في منتصف الطريق ويفسرون اتجاهاهم بما يلي :

أ - ان لكل طريقة مزاياها ، وترجيح احدهما على الأخرى لا يزال في حاجة الى دراسة وبحث .

ب - يرى هؤلاء أن هناك حالات يصلح فيها التوجيه بالطريق غير المباشر وحالات أخرى يصلح فيها الطريق المباشر . والطريقة المثلى لدى بعضهم هي الجمع بين الطريقتين .

العناصر المشتركة في طرق التوجيه :

مهما تكن المدرسة التي يعتقد الموجه مبادئها ، نود أن نؤكد هنا أن هناك ثمة عناصر مشتركة بين طرق التوجيه المختلفة مادام الهدف لهذه الطرق واحدا . ونلخص أهم هذه العناصر فيما يلي :-

١ - تفريغ الانفعالات المكبوتة : يهيء التوجيه للفرد فرصة لكي يعبر عن انفعالاته المكبوتة . فالفرد الذي يعاني من مشكلة تبين حالته أنه قد مر بخبرات أدت به الى الصراع والاحباط ، فكبت هذه الخبرات مع الانفعالات المصاحبة لها ، ولم تُنَحَّ له الفرصة غالبا للتعبير عنها ، فاذا ما أُتيحت له الفرصة أثناء التوجيه ، فكأنما أُزيح عن كاهله عبء ثقل . وتبدو مظاهر هذا التفريغ أثناء التوجيه في بكاء المرء وغضبه وحديثه عن الخبرات التي يعتبرها مشينة أو الخبرات التي كان يعجز عن الاقصاح عنها أو الاعتراف بها .

لذا يشترط أن يشعر الفرد بأن الموجه يتقبله لذاته ، وأنه لن يصدر عليه أحكاما خلقية مهما كانت اعترافاته وانفعالاته حتى يشعر بالأمن والطمأنينة .

٢ - الاستبصار : يقصد بالاستبصار مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم نواحي القوة والضعف فيه وتكوين شخصيته ، وعلى أن يتقبل ذاته كما هي . ولا يشترك في الاستبصار فهم المرء لذاته عقليا فقط ، بل يشترط أن تتغير وجهة نظره نحو نفسه ايضا وشعوره نحوها . فالفهم هذا اساس العقل واساسه الشعور الوجداني ايضا . والتغيير هنا تغيير في الذات بامتصاص اتجاهات نفسية ، واكتشاف عناصر إيجابية فيها ، وإعادة تنظيمها تنظيما جديدا يساعد الفرد على التكيف . ويؤدي الاستبصار تبعا لذلك الى تغيير وجهة نظر الفرد نحو نفسه ونحو العالم ، فيرى العالم بعين أخرى

يجد فيها سعادته .

ويتوقف مدى ما يصل اليه الفرد من استبصار على نوع الاضطراب الذى يعانى منه أو المشكلة التى تجابهه . فقد يقتصر على مجرد معرفة الفرد لامكاناته بالنسبة لموقف خاص أو لمشكلة خاصة .

٣ - المقاومة ومجابهة الموقف : لاشك أن التجاه الفرد الى الاخصائى وطلبه للتوجيه يدل على أنه عاجز عن الاستبصار وإدراك أسباب مشكلاته ، وأن لديه من الانفعالات المكبوتة ما عجز عن تفرغه . وتبدو اثناء التوجيه مقاومته ورفضه انتهاز الفرصة المتاحة لمساعدته رغم رغبته فيها واستعداده للتعاون . وقد تبدو المقاومة فى شكل منافسة الموجه فى ميدانه ، أو ادعاء النكاء والفهم ، أو الصمت والعجز عن التعبير ، أو التهرب من مجابهة الموقف ، أو الامتناع عن الحضور للزيارة ثانية كما تبين فى حالة الشاب السابقة . وهذه المقاومة مظهر من مظاهر الحياة العقلية التى تأبى بعض عناصرها السماح لما هو مكبوت بالظهور . لذا كانت المقاومة غالبا لا شعورية ولا حيلة للفرد معها لذلك تحتم كل الطرق على توطيد العلاقة بين الفرد والموجه ، وإيجاد التجاوب بينهما بما يساعد على الحد من شدة المقاومة .

ويبدو اثر ضعف المقاومة فى اكتساب الاستبصار والمحاولات التى يبديها الفرد لمجابهة نفسه ومجابهة الموقف عقليا وعاطفيا وسلوكيا . اذ يبدي فهما لانماط سلوكه وانفعالاته فى المواقف المختلفة ويحاول تعديلها .

٤ - النضج والاستقلال : تهدف مشاكل طرق التوجيه الى مساعدة الفرد على التغلب على مشكلاته وحلها بنفسه . لذا يجب أن يقوم التوجيه على الايمان بأن الفرد لديه القدرة والعناصر التى تساعده على التغلب على العوامل التى تعوق نموه وتكيفه . والتوجيه ما هو الا عامل مساعد . فكما تعمل العناصر الداخلية فى الجسم على مقاومة كل ميكروب يدخل فيه ، ويساعد المريض على مرضه ، فاذ ما زال الخطر لم يعد هناك داع للدواء ، كذلك الحال فى التوجيه ، اذ يسمح بتقوية الطاقة الايجابية فى الفرد ، ولابد أن يأتى الوقت الذى لا يحتاج فيه الفرد للموجه فيستقل عنه ، ويحاول حل ما يصادفه من مشكلات نفسية ، فيعظم بذلك عاطفيا ، ويصل الى مرحلة من النضج تساعده على التكيف والاستقلال بذاته .

التوجيه الجماعى

يقصد بالتوجيه الجماعى مقابلة الاخصائى لأكثر من فرد واحد فى وقت واحد أثناء الفترة المخصصة للتوجيه ، اذ ينظم الأفراد فى مجموعات يتراوح عددها بين اثنين أو أكثر . وقد يكون الغرض من تنظيم المجموعة توجيه فرد واحد أو اثنين فيها كزوج وزوجة مثلا ، ثم التحول عنهما الى غيرهما وهكذا ، أو قد يكون التوجيه للمجموعة كلها . وقد ذكرنا أن الاتجاه الحديث فى التوجيه الأسرى خاصة فيما يتصل بالمشكلات الزوجية أن يبدأ التوجيه بمقابلة كل من الزوجين على حدة فى الجلسات الأولى والتي يتم فيها عادة استيفاء المعلومات عن كل منهما ومشكلاته الخاصة ، ومشكلاتهما المشتركة ، على أن تقوم بالمقابلات مع الزوجة اخصائية ، ويقوم بالمقابلات مع الزوج اخصائى ثم يجتمع الزوجان بعد ذلك فى توجيه جماعى . ويرى البعض أن التوجيه الجماعى لا يعتبر بديلا للتوجيه الفردى ، وإن كان البعض الآخر يؤكد أنه قد يكون أكثر فائدة لبعض الأفراد من التوجيه الفردى .

وقد تتكون المجموعة من أفراد تجمع بينهم وحدة المشكلات المشتركة ، وإن كان البعض يرى عدم حتمية هذا الشرط ، اذ يرون أن الأفراد الذين يختلفون فى مشكلاتهم يؤثر بعضهم فى بعض اثرا ربما لا يتأتى فى المجموعة متجانسة المشكلات ويتوقف حجم المجموعة على الامكانيات وقدرة الاخصائى على العمل مع جماعة كبيرة أو صغيرة . ويعمل الموجه كرائد للمجموعة . فيجود معها المشكلات التى تناقش ، ويساعد كل فرد على أن يبدل بدلوه ، ويقترح موضوع المناقشة متخييرا المشكلات التى تهم الغالبية .

ويتوقف نجاح التوجيه الجماعى على ما يأتى :-

- ١ - أن يساعد الموجه الفرد على أن يكون مقبولا من الجماعة ، والا كان التوجيه غير ذى جدوى . فإذا نجح الموجه فى ذلك ، كانت فائدة التوجيه الجماعى أهم من الفردى ، لأن الفائدة العلاجية لتقبل مجموعة من الأفراد للفرد أقوى من تقبل فرد واحد هو الاخصائى .
- ٢ - يجب أن يشعر الفرد كما فى التوجيه الفردى أنه هو وحده قادر على حل المشكلة ، وأنه هو وحده مسئول عن حلها ، وأن تقرير مصيره فى يده وحده ، وأن عملية التوجيه فى الجماعة ، كما هى فى التوجيه الفردى ، عملية مساعدة فقط . يجب أن يستغلها بما يحقق أهدافه .
- ٣ - يختلف التوجيه الجماعى عن التوجيه الفردى فى أن التوجيه الفردى فيه وحدة

الهدف ، على حين تتعدد الأهداف في التوجيه الجماعى بحكم تعدد الأفراد ، ولكل فرد مشكلاته الخاصة به التى قد تختلف عن مشكلات الآخرين الا أن هناك من العلماء من يرون أن الجماعة تنمو عادة الى درجة من الوحدة والاتحاد توازى الوحدة والاتحاد المتواجدين فى التوجيه الفردى . فرغم اختلاف الأغراض والمواقف وتنوعها ، هناك عدد قليل من المشكلات يقامى منها الأفراد ، والذي يحدث المرة بعد المرة هو أن مناقشة الجماعة عادة ما تتركز حول موضوعين هما سوء العلاقات الانسانية للفرد ، وشعوره نحو نفسه واحتقاره لها . ولعل ما هو أهم من وحدة المشكلات وتشابهاها الوحدة التى تسود الجماعة من مشاركة افرادها لبعضهم البعض فى الوجدان .

٤ . ولا يختلف التوجيه الجماعى عن التوجيه الفردى فى الطرق والوسائل التى تتبع فيها والتى تهدف الى مساعدة الموجه للفرد على تحديد مجال ادراكه فى اللحظة التى يقوم فيها بالتعبير عن شعوره وليبين له أنه يفهمه ، ويكون ذلك بتوضيح مشاعره له ، أو عكس هذه المشاعر حتى يراها الفرد فى الموجه بشكل مقبول ، أو إعادة قوله له كما هو ، واستخدام نفس الوسائل التى سبق ذكرها تحت الاستدراج .

ويتميز التوجيه الجماعى بمميزات لعلها لا توجد فى التوجيه الفردى . وأهم هذه المميزات ما يأتى : -

١ . انه يهيىء مجالاً اجتماعياً تعالج فيه المشكلات الخاصة . وهو بذلك يكون أكثر واقعية من التوجيه الفردى الذى لا يمكن فيه تهيئة البيئة الاجتماعية التى يمارس فيها الفرد إمكاناته الاجتماعية والتفاعل الاجتماعى مع غيره .

٢ . أنه يهيىء الفرصة للفرد لأن يجد فى المجموعة غيره من ذوى المشكلات المشابهة لمشكلاته ، فيجد فى ذلك تعضيداً له . وقد يقارن نفسه بغيره فيجد أنه أحسن حالاً منه ، فيسترد بعض الثقة فى نفسه ، وقد يتوصل بذلك الى الاستبصار فى أسباب مشكلاته .

٣ . يهيىء التوجيه الجماعى للفرد فرصة للتنفيس عن انفعالاته فى جو اجتماعى ، فيجرب طرق التعبير المختلفة عنها ، ويكتسب الطرق التى تتقبلها الجماعة ، والطرق التى لا تتقبلها ، فيعدل بذلك من نفسه .

٤ . قد يجد الفرد فى المجموعة مجالاً يشجعه على التحدث عن مشكلاته اذا ما وجد غيره يفعل ذلك ، فيتخفف بذلك شعوره بالنزب والقلق .

٥ . لاشك أن ذلك كله يؤدي بالفرد الى أن يغير من فكرته عن نفسه اذا ما وجد في المجموعة ما يهيء له النجاح في علاقاته الاجتماعية معها .

الخطوات التنفيذية لتكوين جماعة للتوجيه :

فيما يلي نبين الخطوات التنفيذية لتكوين جماعة في تجربة علاجية يمكن أن تتم بالفعل مع مجموعة من عشرة أفراد مختلطة من الجنسين ولنفترض أن من بينهم ثلاثة أزواج وزوجاتهم ورجلان وامرأتان فرادى كانوا متزوجين ومطلقين .

١ . بعد عدة جلسات من التوجيه الفردي ، يعرض الموجه على كل منهم الاشتراك في مجموعة تناقش مشكلات الحياة الزوجية فيحصل على موافقة الجميع .

٢ . يبدأ الاجتماع الأول بتقديم كل فرد نفسه للمجموعة ذاكرا اسمه وسنه ومهنته وحالته الزوجية .

٣ . يتكلم الموجه مبينا أن الغرض من تكوين المجموعة هو مناقشة المشكلات الزوجية عامة ، ويطلب من أفراد المجموعة ، طرح الموضوعات أو المشكلات التي يرون تناولها بالمناقشة في اجتماعاتهم .

غالبا ماتتفق المجموعة على مناقشة الموضوعات التالية :

- أ . المظاهر الشرعية للزواج والالتزامات القانونية .
- ب . العوامل التي تؤدي الى الزواج المعيد وكيف يتم اختيار الشريك .
- ج . المسؤوليات التي تقع على عاتق كل عضو في الأسرة .
- د . امكانية التمرن على تحمل مسؤوليات الزواج والأبوة .
- هـ . الحياة الجنسية في الزواج .
- و . المشكلات المالية والاجتماعية ومشكلات أوقات الفراغ في المنزل .
- ز . مسؤولية الأمرة نحو الأطفال ومشكلات التربية .

يلاحظ هنا أن هذه الموضوعات موضوعات عامة ، الا أنها غالبا ما سوف تتضمن في طياتها المشكلات الخاصة للمشاركين في الجماعة ، دون أن ينكر أى منهم مشكلته الا أنه بتوالي الجلسات ، وبزيادة تآلف المجموعة . سوف يتكلم كل منهم عن مشكلته بصراحة .

قد يبدى بعض الأعضاء رغبته في استدعاء رجل قانوني للرد على اسئلتهم الخاصة

بالتواهي القانونية ، واستدعاء طبيب اخصائى لتناول المشكلات الجنسية ، فاذا كانت الامكانيات تسمح بذلك ، يحضر الاخصائيان اللذان يجدان الكثير من الموضوعات التي سوف تثرى المناقشات .

٤ - ينفرد الموجه بكل عضو أو بكل من الزوجين بعد كل جلستين أو حسب طلب كل عضو فى المجموعة للإرشاد الفردى ومناقشة مشكلته أو مشكلتهما فى ضوء ما تثيره المناقشات الجماعية ، ولبيان تقييم كل عضو فى الجماعة لمدى فائدة المناقشات الجماعية .

تستمر هذه الجلسات الجماعية عادة حوالى شهرين بمعدل لقاء كل أسبوع . وفى النهاية يؤخذ رأى الجميع فى مدى ما وفرته الجلسات الجماعية من راحة نفسية واستبصار .

الدورات التدريبية كتوجيه جماعى :

ذكرنا فى الفصل السابق لما عقدنا المقارنة بين مراحل التأهيل المهنى ومراحل التأهيل لبناء أسرة أن كل مرحلة لها متطلباتها ومشكلاتها التى يجب أن يتم الاعداد لها بالتدريب لتحمل مسئولياتها . وفى ضوء الفرض الهائل من المعلومات التى تتدفق وتتجدد نتيجة للتطور العلمى والتكنولوجى ، تحتم الضرورة تجديد معلومات العاملين فى أى ميدان مهنى ، لذلك أصبح من السياسات الثابتة فى معظم الميادين عقد الدورات التدريبية للمستويات المختلفة فى المجالات المختلفة . وتبدأ هذه الدورات التدريبية عادة بالقيادات المسؤولة عن نقل المعلومات للمستويات التى تليها . وهذه الدورات هى دورات للتوجيه الجماعى . فالدورات التدريبية فى تنظيم الأسرة والثقافة الأسرية مهما كان الشكل الذى تتخذه هى فى الواقع توجيه جماعى ، وتطبق فيها مبادئ التوجيه . حقا توضع برامجها مسبقا ، الا أن البرنامج فيها لا توضع عشوائيا ، اذ يسبقها عادة تقصى حاجة الدارسين لمعلومات معينة ، ومن المفروض أن يمد البرنامج هذه الحاجة .

يوضح البرنامج أساسا فى شكل موضوعات يتناولها محاضرون متخصصون يتناولون جوانب مختلفة من هذه الموضوعات فى مجالات تخصصاتهم ، ووظيفة المحاضر هى المد بالجدد من المعلومات ، وفتح مجال المناقشة للدارسين ، اذ يفترض أن لا يكونوا مجرد مستمعين سلبيين ، اذا لابد أن يكون لهم دورهم الايجابى بالاسهام بطرح المشكلات الخاصة بهم أو بالعاملين معهم واعطاء الحلول لها . ويجب أن يكون محور التقييم لمثل هذه الدورات ، هو مدى التغير الذى اكتسبه الدارس سواء فى المعلومات أو الاتجاهات ،

ويجب ملاحظة أنه في مثل هذه الدورات ، وكما هو الحال في التوجيه الجماعي ، لا يجد الدارس نهديدا لذاته بالحديث عن مشكلته ، لأن المشكلة تتم بعرضها وكأنها مشكلة عامة لا تمس شخصا بذاته .

التمثيل ولعب الأنوار في التوجيه الجماعي :

ابتدع رجل يدعى مورينو في الثلاثينيات . وكان طبيبيا للأمراض العقلية . طريقة سميت « بالدراما النفسية لعلاج المرضى » . وتتلخص الطريقة في أن يقوم المريض بتمثيل موقف من المواقف التي مر بها في حياته والتي تتصل بالاضطرابات التي يعاني منها . وقد يوحى المعالج الى المريض بالموقف ، أو يتقدم المريض تلقائيا بالموقف الذي يريد أن يمثل . ويلعب المريض عادة دور البطولة في التمثيل . وقد يقوم بالتمثيل وحده أو مع آخرين يتخذون دور الأفراد الذين كانوا في حياته والذين كانوا عاملا في الموقف الذي يقوم بتمثيله . وقد استخدم مورينو هذه الطريقة لكل من التشخيص والعلاج . ويترك أمر وجود المتفرجين لاختيار المريض ، كما يقوم المعالج نفسه بدور المخرج ، فيمهد للتمثيلية بمقابلة المريض والإيحاء اليه بالموقف الذي يمثل ، هذا اذا لم يتبرع المريض من عنده باقتراح الدور الذي يرغب في تمثيله .

وفي تعديل للدراما النفسية ، اتجه المعالجون الى تأليف المواقف التي تتناول مشكلات تمس أفرادا عديدين ، ويطلب من أفراد في الجماعة القيام بتمثيل الأدوار فيها ، وهي تسمى « بالدراما الاجتماعية » .

ويستخدم الموجهون استخداما ناجحا في التوجيه الأمري أسلوب لعب الأدوار كشكل مبسط للدراما الاجتماعية . إذ يتناولون المشكلات الزوجية في التوجيه الجماعي بأن يطلب من زوج وزوجته ، أو رجل وامرأة في المجموعة تمثيل موقف من المواقف التي تتوافر في الحياة الزوجية ، من النقاش حول المصروف اليومي ، الى مواقف تربية الأبناء والبنات ، الى مواقف العلاقات مع الحموات ، وحتى مطارحة الأزواج للفرام ، ويترك لبقية أعضاء المجموعة تقييم مدى النجاح أو الفشل في تمثيل الدور ، وإبداء الرأي فيما يجب أن يكون . وقد سبق أن ضربنا المثل بموقف مطارحة الزوج الفرام لزوجته وكأنهما يستعدان لممارسة الجنس ، ولا حصر للمواقف التي يمكن استخدامها ليقوم بها اثنان تمثيلا ، إذ تبين أن الاندماج في تمثيل الدور ، بالإضافة الى ما يهيئه من تفريغ انفعالي يعتبر موقفا تعليميا في المهارات السلوكية وفي التفاعل الاجتماعي .

وسائل مساعدة للتوجيه

الكتاب والمطبوعات :

سيظل الكتاب العلمي مصدرا أساسيا للمعلومات والمعرفة . والكلمة المكتوبة اذا كانت من مصدر علمي ، لها أحيانا تأثيرها الذي يفوق تأثير أى إحياء من كلمة مسموعة . ففي حالة الزوج التي عرضت فى الفصل السابق وفشلته فى فض بكارة زوجته التي أصيبت بانقباض عصبى للمهبل ، لم يتغل عن شكوكه فى بكارتها ، الا بعد اطلاعه على أكثر من كتاب طبى يصف الحالة امده الموجه بها ، وكان لحسن الحظ يجيد اللغة الانجليزية ليفهم المكتوب فى الكتب الطبية .

حقا يلجأ المقدمان على الزواج لاشباع حاجتهم للمعرفة إلى البحث عما يهديهم وينير لهم الطريق ، الا أن الكتب المتداولة ، كثير منها مضلل ، وربما يكون ضرره أكثر من نفعه ، وهنا تتجلى الحاجة للموجه الذى يمكنه أن يزود عملاءه بالكتب التي تتضمن المعلومات السليمة المناسبة ، بل أن ما يقرأه العملاء ، عادة ما يكون منطلقاً لما يدور فى الجلسات من مناقشات وتفسيرات يزودهم بها الموجه .

وتقع مسئولية نشر المعلومات التي تتعلق بالثقافة الأسرية على المؤسسات التي تتصدى لهذا المجال ، والتي يجب أن تكون لديها منشوراتها ومطبوعاتها التي تزود بها من هم فى حاجة اليها .

الأفلام السينمائية وأفلام الفيديو :

يعرف رجال التربية والمؤسسات التربوية جيدا قيمة الأفلام السينمائية وأفلام الفيديو والشرائح كوسائل معينة فى التدريس ، وهناك العشرات بل المئات من هذه المنتجات التي تنتجها هيئات علمية ، الا أنه وللأسف وخاصة بعد انتشار الفيديو ، نجد السوق غارقا بأفلام الجنس التي يشاهدها الشباب خلسة . ولسنا فى حاجة الى بيان أضرارها ، والتي ليس أقلها انها تعرض ما هو شاذ وغير مألوف ، وما قد يعطى أفكارا خاطئة واتجاهات نفسية خاطئة عما يجب أن تكون عليه الممارسة الجنسية ولما تجرأ بعض الأزواج الشباب على عرض مثل هذه الأفلام على زوجاتهم بغرض الاثارة ، أو الإحياء لهن بممارسات معينة ، كانت النتيجة عكسية تماما ، وأصيبت بعضهن بقلق شديد ، وعزوف عن ممارسة الجنس لفترة . وفى بحث تم فى امريكا على عينة من النساء قوامها ٣٠٠٠ ثلاثة آلاف امرأة ، عبرت

الغالبية عن القرف والتضرر من هذه الافلام ، وعلى أنها لا تمثل اية اثاره بالنسبة لهم ، وكان في رأيهم أن هذه الافلام ومثيلاتها من الكتابات الجنسية كتبها للأسف رجال . ومن وجهة نظرهم كرجال ، وما يعتقدونه أنه مثير بالنسبة للمرأة ، وهو غير واقعي . وهذا مبرر قوى للتشريعات الموجودة في كثير من الدول التي تحرم تداول المطبوعات والأفلام التي تتناول الاثارة الجنسية .

ان الافلام العلمية التي في متناول الهيئات والمؤسسات العلمية ، تستخدم للتعليم والتوجيه تحت اشراف وبالمشروح المناسبة التي يقوم بها الاخصائيون ، وفائدتها في التعليم والتدريب والتوجيه لا ننكر .

التوجيه في مجال تنظيم الأسرة

لا تقتصر برامج تنظيم الأسرة على مجرد تقديم الوسائل والخدمات وإنما تتضمن أيضاً العديد من أنشطة الاتصال والاعلام بدءاً من الحملات الاعلامية ونهاية بالتوجيه الشخصي الذى يساعد الناس على اتخاذ قرارات قائمة على العلم والمعرفة مع مراعاة مفاهيمهم وسلوكهم تجاه عملية الانجاب .

وفى وقتنا الحالى ازدادت امكانيات وسائل الاعلام فى نقل الأفكار والمعلومات وهى إمكانات هائلة ويرجع ذلك إلى الانتشار الواسع لأجهزة الراديو والتلفزيون وغيرها بين الناس ، ونتيجة لذلك فإن الكثير من برامج تنظيم الأسرة أصبحت قادرة على مخاطبة جمهور عريض من الناس عن طريق وسائل الاعلام الجماهيرية المختلفة .

وتكمن قوة وسائل الاعلام الجماهيرية فى قدرتها على نشر المعلومات والأفكار بسرعة لجمهور عريض بهدف تغيير اتجاهاتهم ، على أنه فى مجال اقناع الناس بالبدء فى ممارسة تنظيم الأسرة فإن الاتصال الشخصى هو العامل الحاسم .

ولعل القوة المؤثرة الكامنة فى الاتصال الشخصى هو إمكانية تكيف رسائله بحيث تناسب كل فرد ، ذلك لأن القائم به يمكن أن يتجاوب مع اهتمامات من يتحدث معه أثناء اللقاء ، وتكون مفهومة ومقبولة وباعته على الثقة بحيث يشعر العملاء بأننا نأطرب اهتماماتهم الشخصية ، هذا بالإضافة إلى أنه خلال الاتصال الشخصى يمكن تبادل المعلومات والاستجابات عن طريق الحركات وتعبيرات الوجه والاشارات ، ومن هنا يتضح أن الاتصال الشخصى المباشر هو العنصر الحاسم الذى يساعد الأفراد على اتخاذ القرارات الهامة .

ويمكن النظر إلى عملية التوعية فى مجال تنظيم الأسرة على أنه اتصالاً شخصياً من نوع خاص بين القائمين بتقديم خدمات تنظيم الأسرة وبين العملاء ، ومن هنا نستطيع تعريف التوجيه فى مجال تنظيم الأسرة :

« التوجيه هو اتصال شخصى وجهاً لوجه بين مقدم الخدمة وبين العميل / العميل بهدف مساعدته على اتخاذ القرارات الحرة المبنية على المعرفة فيما يتعلق بتنظيم الأسرة وعلى تنفيذ هذه القرارات » .

ومن هذا التعريف نستطيع أن نفرق بين التثقيف والتوجيه ، ففى حالة التثقيف يتلقى العملاء المعلومات الصحيحة فقط ، أما فى التوجيه فإن الأمر لا يقتصر على مجرد تقديم المعلومات الصحيحة فقط وإنما يتضمن أيضاً مساعدة العملاء على النظر فى ظروفهم واهتماماتهم ومشاعرهم فيما يتعلق بممارسة تنظيم الأسرة ، إن فعلية التوجيه فى مجال

تنظيم الأسرة تساعد العملاء على :

- ١ - اتخاذ قرار يتعلق برغبتهم في ممارسة تنظيم الأسرة .
- ٢ - اختيار نوع الوسيلة التي يرغبون في استعمالها بناء على المعرفة الكاملة بها .
- ٣ - ممارسة تنظيم الأسرة بفاعلية .

ومن هنا فإن برامج تنظيم الأسرة يقع على عاتقها مسئولية حماية حق العميل / العميلة في اتخاذ القرار الخاص بتنظيم الأسرة بناء على معلومات محايدة وكاملة يعطيها لهم مقدم الخدمة ، وهذا هو حق العملاء في الاختيار القائم على المعرفة الواضحة المحايدة . ويمكن القول أن جميع القائمين بتقديم خدمات تنظيم الأسرة من أطباء وأخصائيين اجتماعيين وممرضات والعاملين الآخرين المدربين لديهم الفرصة الكاملة للقيام بعملية التوجيه في كل مرة يتحدثون فيها إلى العملاء .

وفي مناخ التوجيه الجيد فإن مقدم الخدمة لايعطى مجرد المعلومات الواضحة الدقيقة فقط وإنما يكون علاقة مع العميل يسودها الثقة والأمان ، وتحقق هذه العلاقة عن طريق الاحساس بالآخرين وذلك حينما يضع الموجه نفسه مكان الآخرين ويتعامل معهم على اساس الاحترام واطهار مشاعر الاهتمام والأمانة المطلقة ، وفي هذه الحالة حتى اذا كان العميل قلق وملىء بالشك والتردد فإنه سوف يثق بمقدم الخدمة ويعتمد عليه ويبدأ في طرح الأسئلة والتعبير عن مشاعره والعودة لمقابلته اذا ماظهرت الحاجة لذلك في المستقبل طلباً للمساعدة أو المشورة .

عناصر التوجيه الجيد :

ومما سبق نستطيع أن نستخلص عناصر التوجيه الجيد والتي تتمثل في :

- ١ - تأسيس علاقة طيبة مبنية على الثقة مع العملاء .
 - ٢ - تقديم المعلومات الدقيقة والمهمة لمساعدة العملاء على اتخاذ قراراتهم .
- وكلا العنصرين على درجة كبيرة من الأهمية وكلاهما يؤثر على اقناع العميل / العميلة بالخدمة المقدمة ، وأيضاً على اتباع تعليمات مقدمي الخدمة بشأن استخدام الوسيلة وعودتهم مرة أخرى لهم للمتابعة .

ولقد اثبتت الدراسات والبحوث التي أجريت أنه عندما يظهر مقدمي الخدمة قدر كبير من المشاركة والاهتمام والأدب في مقابلة العملاء فإن العملاء يصبحون على درجة عالية من القناعة بالوسيلة والرعاية الصحية المقدمة لهم والعكس صحيح ، الا أنه في غمار الاهتمام بالأنشطة الادارية والفنية لبرامج تنظيم الأسرة فإن العنصر الشخصي - وهو مهم

جداً للعملاء - عادة ما يتم إهماله أو عدم التركيز عليه .

إذن لكي نكون موجه جيد في مجال تنظيم الأسرة عليك اتباع الآتي :

- * قابل العملاء بأسلوب ودود ينم عن روح المساعدة .
- * إسأل العملاء عن احتياجاتهم من تنظيم الأسرة .
- * ثقّف العملاء فيما يتعلق بوسائل تنظيم الأسرة المتاحة .
- * ساعد العملاء على اختيار الوسيلة التي يرغبون فيها .
- * فسر للعملاء كيفية استخدام الوسيلة المختارة .
- * خطط لزيارات تالية للعملاء .

كيف نقدم المعلومات للعملاء حول الوسيلة المختارة ؟

لما كانت المعلومات المتعلقة باستخدامات وسائل تنظيم الأسرة قد تكون معلومات جديدة ، وقد تكون صعبة الفهم على العملاء فإنه من واجب القائمين على تقديم الخدمة أن يحولوها إلى المعلومات يسهل تذكرها - وبعد هنا الأمر تحدياً صعباً يواجه مقدمي الخدمة - حيث أوضحت الدراسات التي تمت في الدول النامية أنه بعد مرور خمس دقائق من الحديث مع مقدم الخدمة يكون العملاء قد نسوا تقريباً نصف ما قيل لهم . وسنقدم للموجه هنا ستة نقاط رئيسية لو اتبعها في عرض المعلومات لأمكن أن يساعد العميل على التذكر المستمر :

(١) الإيجاز :

كلما قل حجم المعلومات المطلوب من العميل / العميلة معرفتها ، كلما كان من السهل عليه تذكرها ، ومن ثم يحتاج القائم بتقديم الخدمة أن يختار أهم النقاط المطلوب اخبارها للعملاء ، وأن يؤكد على النقاط التي يجب أن يتذكرها العميل / العميلة ، ومن الطرق التي تساعد على ذلك هي سؤال العميل / العميلة عن المعلومات التي يعرفها فعلاً وبالتالي يمكن التوصل إلى المعلومات التي يجب أن نُعرّفها له ، والحاجة للإيجاز أيضاً تعني التفرقة بين كم المعلومات التفصيلية حول الوسيلة والتعليمات المبسطة الخاصة بطريقة استخدام الوسيلة والتي يجب على العميل / العميلة تذكرها والتركيز عليها من جانب الموجه .

(٢) التنظيم :

حيث يكون من السهل تذكر المعلومات المرتبة والمنظمة بطريقة منطقية .

(٣) الأولوية للمعلومات الأهم :

يمكن تذكر المعلومات التي تعطى أولاً بطريقة أفضل مما يليها من معلومات أخرى ، ومن هنا يجب أن يعطى الموجه المعلومات الهامة أولاً مثل « مالدنى يجب أن تقعله العميلة لاستخدام الوسيلة بطريقة فعالة » وقد أثبتت التجارب أن الثلث الأول من مجموعة المعلومات التي تعطى يكون من السهل تذكرها عن غيرها من باقى المعلومات الشفهية أو المكتوبة أو الشفهية التي يطلب بعد ذلك من العميل أن يكتبها بنفسه .

(٤) البساطة :

وعنى بالبساطة هنا استخدام الجمل القصيرة والكلمات البسيطة التي يمكن للعميل ادراكها وفهمها ، وتجنب استخدام الكلمات الفنية والتفسيرات العلمية التي ليس هناك طائل من استخدامها بالنسبة للعملاء .

(٥) التكرار :

يجب على الموجه عند تقديمه للمعلومات أن يكرر أكثر المعلومات والتعليمات أهمية ، حيث أن ذلك يساعد على تذكرها ، وأن يكون آخر مايقال للعميل / العميلة بمثابة تأكيد له على التعليمات الهامة على سبيل المثال « تذكرى أن تأخذى الأقراص كل يوم » .

وقد أظهرت الدراسات أيضاً أن العملاء يتذكرون المعلومات بطريقة أفضل عندما يطلب منهم أن يعيدوا ذكر التعليمات ، لذا فعلى مقدم الخدمة أن يطلب من العميل / العميلة أن يتذكر كيف يتصرف في المواقف الافتراضية مثل « ماهو تصرفك اذا نسيت أخذ الأقراص يومين متتاليين » .

ومن المعروف أن هناك من يتعلم بطريقة أفضل عن طريق السمع وغيرهم عن طريق النظر وإذا كان العميل / العميلة ممن يلمون بالقراءة والكتابة أو يجيدونها فإنه من الأفضل بعد اعطاء الموجه للمعلومات أن يقدمها للعملاء في صورة مكتوبة للرجوع إليها في حالة الضرورة .

(٦) التحديد :

كلما كانت المعلومات والتعليمات المعطاة محددة (ليمت غامضة أو وصفية) كلما ساعد ذلك على سهولة اتباعها ، فعلى سبيل المثال عندما يقول مقدم الخدمة للعميلة « تأكدي

من وجود خيوط اللولب بانتظام » فإن ذلك لا يعني شيئاً محدداً ، وإنما تكون العبارة أكثر تحديداً ووضوحاً عندما نقول « في نهاية كل دورة شهرية ضعي اصبعك في المهبل وتأكدي من وجود خيوط اللولب فإذا تغير طولها أو اذا تحمست الجزء البلاستيكي من اللولب يجب عليك العودة لنا لفحص ذلك .

ومن الاساليب التي تضمن التحديد والموضوعية للمعلومات المقدمة للعملاء هو اعطاء نماذج توضيحية لها ، فمثلا عند اخبار العميلة بالأسلوب المتبع لأخذ الأقراص فإنه يجب اخبارها عن القرص الذي يجب أن تبدأ به وكيفية اخراجه من الشريط .

أهمية التوجيه في مجال تنظيم الأسرة :

يختلف كم ونوعية التوجيه الذي يقوم به القائمون بتقديم خدمات تنظيم الأسرة حسب كل عميل / عميلة ، فقد يحتاج زوجين - على سبيل المثال - للبدء في ممارسة تنظيم الأسرة لأول مرة وبالتالي فإنهم يكونون في موقف يحتاجون فيه بالنسبة لاختيار الوسيلة المناسبة للاستخدام ، وهم في هذا الموقف يحتاجون إلى معلومات تتعلق بجميع الوسائل كما يحتاجون أيضاً إلى من يساعدهم على الاختيار السليم المناسب لهما .

وقد تكون هناك سيدة تستخدم اللولب ولكنها تعاني من متاعب في زيادة كمية الدم خلال الدورة الشهرية ، ومن ثم فإنها تحتاج لمن يؤكد لها أن مثل هذا الأثر الجانبي هو شيء عادي وغير ضار . وقد تأتي سيدة تطلب ربط الأنابيب المهبليّة لأن إحدى صديقاتها أخبرتها عن ذلك ولكنها تحتاج لمن يؤكد لها أن هذه العملية نهائية وأنها لن تستطيع الانجاب إلى الأبد وبالتالي فإنه يتحتم عليها وعلى زوجها أن يكونا متأكداً تماماً أنهما لا يرغبان في مزيد من الأطفال مستقبلاً .

ويجب إعطاء المزيد من الاهتمام والانتباه لأراء العملاء وهو ما يمكن أن نطلق عليه « تصور العميل » ، والواقع أن « تصور العميل » يساعد على إكتشاف قيمه وإتجاهاته ومفاهيمه واحتياجاته ونواحي التفضيل لديه ، وليس هذا إلزام أخلاقي فحسب من قبل برامج تنظيم الأسرة تجاه العملاء وإنما هو من صميم متطلبات البرامج ذاتها ونعني بهذا أن تقدم برامج تنظيم الأسرة إختيارات متعددة من وسائل تنظيم الأسرة المتاحة وأماكن تقديمها ومواعيد العمل والتكلفة ، ويجب أيضاً أن نؤكد هنا على أهمية التفاعل الإيجابي بين القائمين على تقديم الخدمة والعملاء والتوجيه هو صلب هذا التفاعل .

وفي الواقع أن تبني « تصور العميل » يساعد الموجه على الوصول إلى قناة العميل/العميلة بالوسيلة وعلى عودته مرات أخرى لتلقى الخدمة أو طلباً للمساعدة أو

الاستشارة عند الحاجة لذلك ، وعلى تركيزه لبرامج وخدمات تنظيم الأسرة للآخرين من الأصدقاء والجيران والنتيجة النهائية لذلك هي الاستخدام الأطول والأكثر فاعلية ونجاحاً لوسائل تنظيم الأسرة وهو الهدف النهائي لبرامج تنظيم الأسرة .

وعلى النقيض من ذلك إذا كان مقدموا الخدمة يتعاملون مع العملاء بغلظة ولا يراعون مشاعرهم ، بالإضافة إلى عدم معرفتهم التامة بوسائل تنظيم الأسرة ، أو أصرارهم على أن يستخدم العميل/العميلة وسيلة بعينها فإنهم بذلك يصبحون عنصر طرد للعملاء وتكون النتيجة هي إنخفاض عدد المستخدمين للوسائل وإنتشار الشائعات المزعجة مما يؤثر بالتالي سلباً على برامج تنظيم الأسرة ، وتعتبر عملية التعرف على الشائعات حول تنظيم الأسرة والرد عليها من صميم عمل الموجه .

التوجيه عملية مستمرة :

لانتتهي عملية الاتصال بين القائمين بتقديم خدمات تنظيم الأسرة وبين العملاء بمجرد إختيار الوسيلة ، فقد يحتاج العميل/العميلة فيما بعد لمزيد من النصح والمشورة ، إذن فهناك العديد من الأسباب التي تجعل العملاء يعودون مرات أخرى للزيارة إما طلباً للاستشارة أو المساعدة أو الحصول على مزيد من الاحتياجات أو لعلاج مشاكل أو متاعب تتعلق باستخدام الوسيلة أو الرغبة في إيقاف استخدام الوسيلة أو إستبدالها بأخرى وفي كل زيارة يكون هناك توجيه للعملاء . والعملاء الذين يأتون لمركز تنظيم الأسرة في مثل هذه الزيارات على درجة كبيرة من الأهمية ويستحقون إهتمامك كموجه ويمكن لك مساعدتهم على اجتياز أي مشاكل لديهم وبالتالي توطيد علاقتهم بالمركز للاستفادة من خدماته .

وقد أظهرت الدراسات أن احتمالات توقف العملاء عن استخدام وسائل تنظيم الأسرة تقل عندما تزيد إتصالاتهم بالقائمين على تقديم الخدمة والواقع أن المتابعة المنتظمة والمخططة تغيد العملاء ، ففي عمليات الفحص المبكرة يمكن لمقدمي الخدمة أن يكتشفوا الأعراض المبكرة للمشكلات التي ربما لم يلاحظها العملاء مثل إختفاء اللولب أو الالتهابات المهبلية أو حدوث حمل في مرحلة الأولى ، وأيضاً بالنسبة للعملاء الذين يستخدمون الحبوب ، وعادة ما يعاني مستخدمي اللولب والحبوب من بعض الآثار الجانبية خلال فترة تقراوح ما بين ٣ - ٦ شهور من استخدام الوسيلة ، ومن ثم فإن الزيارات المنتظمة للمتابعة تضمن هؤلاء العملاء وتؤكد لهم أن الأعراض التي يشعرون بها ليست بالأمر الخطير كما قد يظنون .

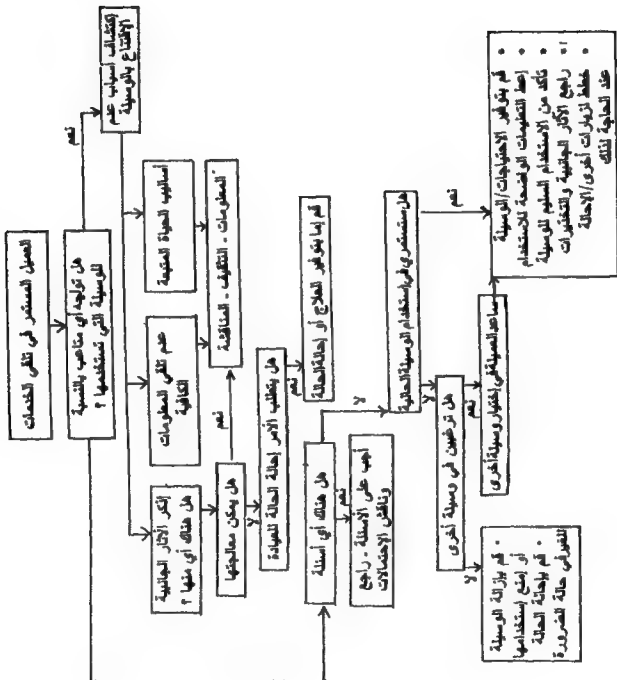
وتتمثل أهداف زيارات المتابعة بصفة عامة فيما يلي :

- إكتشاف ماإذا كان العملاء راضون عن الخدمات التي تقدم لهم ، وأنهم مازالوا يستخدمون الوسيلة التي إختاروها .
- توفير إحتياجات العملاء حسب ما هو مناسب لكل حالة .
- التأكد من أن العملاء يستخدمون الوسيلة بأسلوب سليم ، وإعادة تلقينهم التعليمات إذا ماتطلب الأمر ذلك .
- الرد على تساؤلاتهم واستفساراتهم .
- طمأنة العملاء ومعالجة الآثار الجانبية الطفيفة إذا ما كان ذلك ممكنا .
- فحص الحالات بحثاً عن المضاعفات الطبية وإحالة بعضها للطبيب إذا ماكان ذلك ضروريا .
- مساعدة العملاء على تغيير الوسيلة المستخدمة أو التوقف عن إستخدامها حسب الحالة .

وفي هذا الإطار تختلف طبيعة زيارات المتابعة عن التوجيه في أول مرة ، وعلى مقدمي الخدمة أن يدركوا ماالذي يجب عليهم القيام به في كل موقف وكيف يمكن لهم أن يكتفوا بعمليات التوجيه التي يقومون بها حسب حالة كل عميل/عميلة ، وعلى مقدمي الخدمة بوجه خاص أن يكونوا قادرين على التمييز بين المشكلات التي تتطلب الإحالة إلى الأطباء المتخصصين وبين المتاعب الطفيفة التي يجب مواجهتها ، ومن هنا يجب أن تتوفر مواعيد لزيارات المتابعة المستمرة لمستخدمي وسائل تنظيم الأسرة ، على أن تكون الزيارة الأولى خلال فترة مابين ٣ - ٦ شهور من بدء إستخدام العميل/العميلة للوسيلة وتعتبر هذه هي الفترة التي تزيد فيها إحتتمالات توقف العملاء عن إستخدام الوسيلة وخاصة بالنسبة للوسائل التي تؤخذ عن طريق الفم (الحبوب) أو اللولب أو الوسائل التي يتم تركيبها (العجلة المهبلية - الواقي الذكري) ، يجب أن تتم متابعة الحالة على الأقل مرة في السنة .

ولما كان العملاء لايقبلون على الإستشارة أو الزيارة التي تتم في المركز فإنه من الأفضل أن يقوم مقدم الخدمة بهذه المتابعة المنزلية وخاصة في المناطق الريفية وتسجل في السجلات الخاصة بها ، وفي جميع الأحوال ينبغي على مقدم الخدمة التأكد من أن جميع العملاء يدركون أعراض المضاعفات التي تتطلب عودتهم للفحص بالعيادة .

والنموذج التوضيحي التالي يساعد مقدمي الخدمة على تحديد نوعية الأسئلة التي يوجهونها للعملاء وكيفية الإستجابة لكل موقف حسب إحتياجات العملاء .



ومنوضح فيما يلي نماذج لمقابلة العملاء وإسلوب توجيههم :

النموذج الأول :

تدخل سيدة إلى مركز تنظيم الأسرة لمقابلة مقدمة الخدمة ويدور بينهما هذا الحديث :

مقدمة الخدمة : إجلمي أرى انك ترغبين في تلقي خدمات تنظيم الأسرة ، وأحتاج منك أولاً إلى معرفة بعض المعلومات الطبية عنك .

العميلة : إنني أرغب في الحصول على بعض المعلومات عن وسائل تنظيم الأسرة ولكنني لمت متأكدة إذا كنت سأستخدم وسائل تنظيم الأسرة أم لا

مقدمة الخدمة : ليس لدي الوقت الكافي حالياً لمناقشة هذا الموضوع ، خذي هذه الكتيبات وأقريها ثم عودي لمقابلتي عندما تتخذين قرارك

ومن خلال هذا الحوار نستطيع أن نستخلص مساويء هذه المقابلة والتي تتمثل في :

- لم تقم مقدمة الخدمة بتحية العميلة .
- تفترض مقدمة الخدمة مسبقاً سبب الزيارة دون حاجة لسؤال العميلة عن مطالبها .
- تتسم مقدمة الخدمة بعدم الصبر ، فهي تحاول التخلص من العميلة دون مساعدتها .
- قامت مقدمة الخدمة بتقديم المواد المطبوعة للعميلة دون مناقشتها أو حتى سؤالها ماإذا كانت تستطيع القراءة أم لا .

النموذج الثاني :

مقدمة الخدمة : أرى انك ترغبين في تلقي خدمة تنظيم الأسرة

العميلة : أنا لا أرغب في إنجاب المزيد من الأطفال ولي صديقة قامت بتركيب لولب وهي سعيدة به ولهذا فإنني أرغب في تركيب لولب أيضاً

مقدمة الخدمة : حسناً لدينا اللولب هنا وإنه لأمر مفرح أن تحدد العميلة الوسيلة التي ترغب في إستخدامها ، سيرارك الطبيب حالاً لتركيب اللولب .

ومن هذا الحوار نستطيع أن نستخلص الجوانب السلبية فيه والتي تتمثل في :

- لم تقم مقدمة الخدمة بمراجعة المعلومات المتوفرة لدي العميلة عن اللولب .

لم تقم مقدمة الخدمة بالتأكد من أنه لا يوجد لدى العميلة موانع طبية مع إستخدام اللولب .

- لم تقم مقدمة الخدمة بمراجعة العميلة والتأكد من أنها تعلم عن وجود وسائل أخرى متاحة .

وليكون هذا الحوار على مستوى جيد كان يجب أن يكون كالآتي :

مقدمة الخدمة : صباح الخير ياسيدي أنا السيدة/..... تفضلني بالجلوس ، ماهي الخدمة أو المساعدة التي يمكن أن أقدمها لك .

العميلة : أنا لا أرغب في إنجاب المزيد من الأطفال ولي صديقة قامت بتركيب لولب وهي سعيدة جداً به ، ولهذا فإنني أرغب في تركيب لولب أيضاً .

مقدمة الخدمة : نعم اللولب وسيلة ناجحة لتنظيم الأسرة ويمكن أن أخبرك عن وسائل أخرى لتنظيم الأسرة إذا ما كنت ترغبين في معرفة ذلك .

العميلة : نعم أنا متأكدة تماماً من أنني أرغب في إستخدام اللولب ولكنني أحب أيضاً أن أعرف معلومات عن الوسائل الأخرى .

مقدمة الخدمة : حسناً فلنتحدث عن اللولب أولاً ، ماهي المعلومات التي تعرفها أو سمعتها عن اللولب ؟

العميلة : لم تخبرني صديقتي بتفاصيل كثيرة عن اللولب أو تركيبه ولكنها قالت انها شعرت ببعض الآلام عند التركيب ولهذا فإنني أشعر ببعض القلق إزاء ذلك .

مقدمة الخدمة : [تقوم مقدمة الخدمة بتقديم معلومات صحيحة محايدة عن اللولب وكيفية عمله وطريقة تركيبه وتوضح للعميلة أنه يؤلم لعدة دقائق عند تركيبه ولكن هذا الألم يماثل التقلصات المصاحبة للدورة الشهرية ، ثم تقوم بتقديم معلومات عن الوسائل الأخرى المتاحة]

والآن سيقوم الطبيب بإجراء الفحص الطبي اللازم لك قبل تركيب اللولب وإذا كنت ترغبين في المزيد من الشرح أو لديك أي أسئلة أو إستفسارات أخرى فأرجو أن تخبريني بها .

ومن هذا الحوار نستطيع أن نستخلص الجوانب الإيجابية التالية :

- قامت مقدمة الخدمة بتحية العميل بأدب .
- تسأل مقدمة الخدمة العميل عن الخدمة التي يمكن أن تقدمها لها .
- تستمع مقدمة الخدمة للعميل بانتباه .
- تطمئن مقدمة الخدمة العميل وتعطيها الثقة في نفسها عندما تعترف العميل بأنه ليس لديها معلومات كافية عن اللوب .
- تسأل مقدمة الخدمة العميل عما تعرفه أصلاً عن اللوب .
- تقوم مقدمة الخدمة بإعطاء معلومات صحيحة ودقيقة عن اللوب وكيفية تركيبه وطريقة عمله . ثم تعطى معلومات حول الوسائل الأخرى المتاحة .
- تستجيب مقدمة الخدمة للعميل بشأن قلقها فيما يتعلق بالآلام المصاحبة لتركيب اللوب وتطمئنها .
- لم تفرض مقدمة الخدمة على العميل استخدام وسيلة معينة ولكنها تركت لها أن تتخذ قرارها بنفسها .

نقاط هامة يجب مراعاتها في عملية التوجيه :

وبعد إستعراضنا لهذه النماذج سنقدم للموجه مجموعة نقاط هامة يجب عليه مراعاتها في عملية التوجيه :

- * قابل العميل بأدب وقدم لها التحية المناسبة .
- * إسأل العميل كيف يمكن لك مساعدتها وامنحها الوقت المناسب .
- * اصعد جلسة التوجيه في مكان خاص بحيث لا يسمع حواركما أحد .
- * شجع العميل على أن تسأل أي أسئلة .
- * إسأل العميل إذا كان لديها أي قلق بخصوص تنظيم الأسرة أو وسائله .
- * انصت باهتمام لما يقوله العميل .
- * حاول أن تضع نفسك مكان العميل وتجاوب معها ومع مشاعرها .
- * إكتب تقرير مختصر عن الحالة الطبية والإجابية للعميلة للتأكد من أن الوسيلة التي

ستختارها تناسبها فعلا .

- * أخبر العميلة بإختصار عن وسائل تنظيم الأسرة المتاحة والتي يمكن أن تختار من بينها وسيلة تناسبها .
- * استخدم عينات و نماذج من الكتيبات ووسائل تنظيم الأسرة حين تقوم بشرح الوسائل لها .
- * دع العميلة تختار الوسيلة التي ترغب في إستخدامها .
- * اشرح للعميلة كيف تستخدم الوسيلة بأسلوب سليم .
- * وضح للعميلة الفحوص الطبية أو العملية أو أي إجراءات أكلينيكية أخرى تحتاج العملية للقيام بها .
- * اشرح للعميلة أي آثار جانبية أو أعراض ، وأخبرها بمايجب عليها القيام به عند حدوث ذلك .
- * أطلب من العميلة أن تكرر عليك التعليمات .
- * اعط العميلة كتيب يتضمن تعليمات إستخدام الوسيلة إذا أمكن ذلك .
- * أخبر العميلة بالآماكن التي يمكن أن تحصل منها على إحتياجاتها إذا كان ذلك مناسبا .
- * أخبر العميلة متى تعود للزيارة سواء للمتابعة أو متى تنتظر زيارة منك .
- * أخبر العميلة أنه يمكن لها أن تعود للزيارة في أي وقت ترغب فيه أو عندما تشعر بمتاعب أو يئتابها القلق .

ومما سبق يتضح أن التوجيه من أكثر مهام مقدمي خدمات تنظيم الأسرة أهمية ومن ثم فإن التأكد من توفر التوجيه السليم هو مسئولية مديري برامج تنظيم الأسرة لذا فإنه من الأهمية بمكان الإهتمام بتدريب القائمين على تقديم الخدمات على أساليب التوجيه وتقديم المشورة ، وبالإضافة إلى ذلك فإن المديرين الذين يؤمنون برعاية وإحترام العملاء يمكن أن يقدموا بأنفسهم القدوة الحسنة لمرؤوسيهـم ذلك لأن الاتصال الفعال خلال عمليات التوجيه على جميع المستويات تؤدي إلى زيادة إقتناع العملاء وبالتالي رفع كفاءة أداء برامج تنظيم الأسرة .

2

Bibliotheca Alexandrina



0436146